

Buon anno in bici



*Il 2022 non è cominciato bene: ci troviamo ad affrontare
l'ormai consueta emergenza pandemica.*

Noi dell'US Vicarello 1919 però vogliamo pensare positivo

e proponiamo una serie di buoni propositi, fra il serio e il faceto, e alcune raccomandazioni, sperando che possano essere utili agli appassionati che ci seguono.

Buon 2022 a tutte e a tutti!

➔ **Non partire mai con le tasche vuote**

Ricordati di portare sempre con te una barretta o un gel in tasca, anche per una piccola gita, perché se ti prende una crisi di fame e non ci sono bar nei dintorni, tornare a casa può essere molto difficile.

➔ **Mantieni la tua bici in buono stato**

Questo ridurrà il rischio di avere problemi meccanici durante le tue uscite. Controlla le condizioni dei tuoi pneumatici (tagli o usura anomala) e della tua catena.

Pulisci e lubrifica a sufficienza e regolarmente la catena.

➔ **Datti degli obiettivi**

Per sapere quale direzione prendere per questo nuovo anno, prefiggiti uno o più obiettivi. Servono per motivarsi, per darsi dei parametri di riferimento e per avere un buono stato

di forma quando necessario. Non è infatti possibile essere al top della forma per un anno intero ma si possono avere picchi di forma proprio per affrontare nelle migliori condizioni gli obiettivi prefissati.



- **Non mangiare troppo prima di pedalare**

Ciò impedirà il gonfiore durante l'uscita o, peggio ancora, il

desiderio di vomitare. Sarebbe un peccato buttare il tuo pasto nel fosso!

→ Smettila di dire “dietro la curva spiana” quando manca ancora 1 km di dura salita prima della vetta...

Non è molto carino mentire agli amici! Soprattutto quando sbuffano come stantuffi e sono arrivati in cima ai rapporti del loro pignone posteriore ...



→ **Non ciucciare più le ruote dei tuoi compagni di uscita**

Tirare un po' il gruppo farà piacere a tutti, a meno che tu non ti trovi nell'antipatica situazione di non essere sicuro di tornare a casa!

→ **Iscriviti ad un gruppo sportivo (se l'US Vicarello 1919 è meglio!)**

Questo ti permetterà di divertirti in un ambiente piacevole che ti motiverà ancora di più contribuendo con le tue idee a prendere iniziative, trovare nuovi giri e nuovi amici



→ **Rimani sempre motivato**

Cerca di rimanere sempre motivato... se qualche volta non hai molta voglia di uscire in bici ricordati che all'arrivo sarai comunque contento di aver fatto la tua pedalata. Un modo per motivarsi, l'abbiamo detto, è quello di porsi degli obiettivi. Un altro modo è quello di cercare percorsi nuovi ... Non mollare, anche se non è sempre facile. Ricorda, smettere non è un'opzione!

→ **Non correre rischi inutili**

Non fare lo stupido, fermati ai semafori e agli stop, mettere un piede a terra non è un disonore ... La sicurezza è importante anzi fondamentale.



➔ **Il piacere prima di tutto**

Continua a guardare il paesaggio e ad ammirare ciò che ti circonda, che sia sulla strada, sui sentieri, in montagna o sulla spiaggia. Goditi la bellezza della natura e, se ti piace, ogni tanto fermati a fare una foto ... anche un selfie.



→ **Percorri più chilometri rispetto all'anno scorso**

Quest'anno ti devi sentire più forte e ancora più motivato dell'anno scorso. Conosci la ricetta per divertirti in bici, quindi provaci e divertiti! Se ci riesci bene ... se non ci riesci bene egualmente!



➔ **Scala una salita impegnativa ... anche fuori regione**

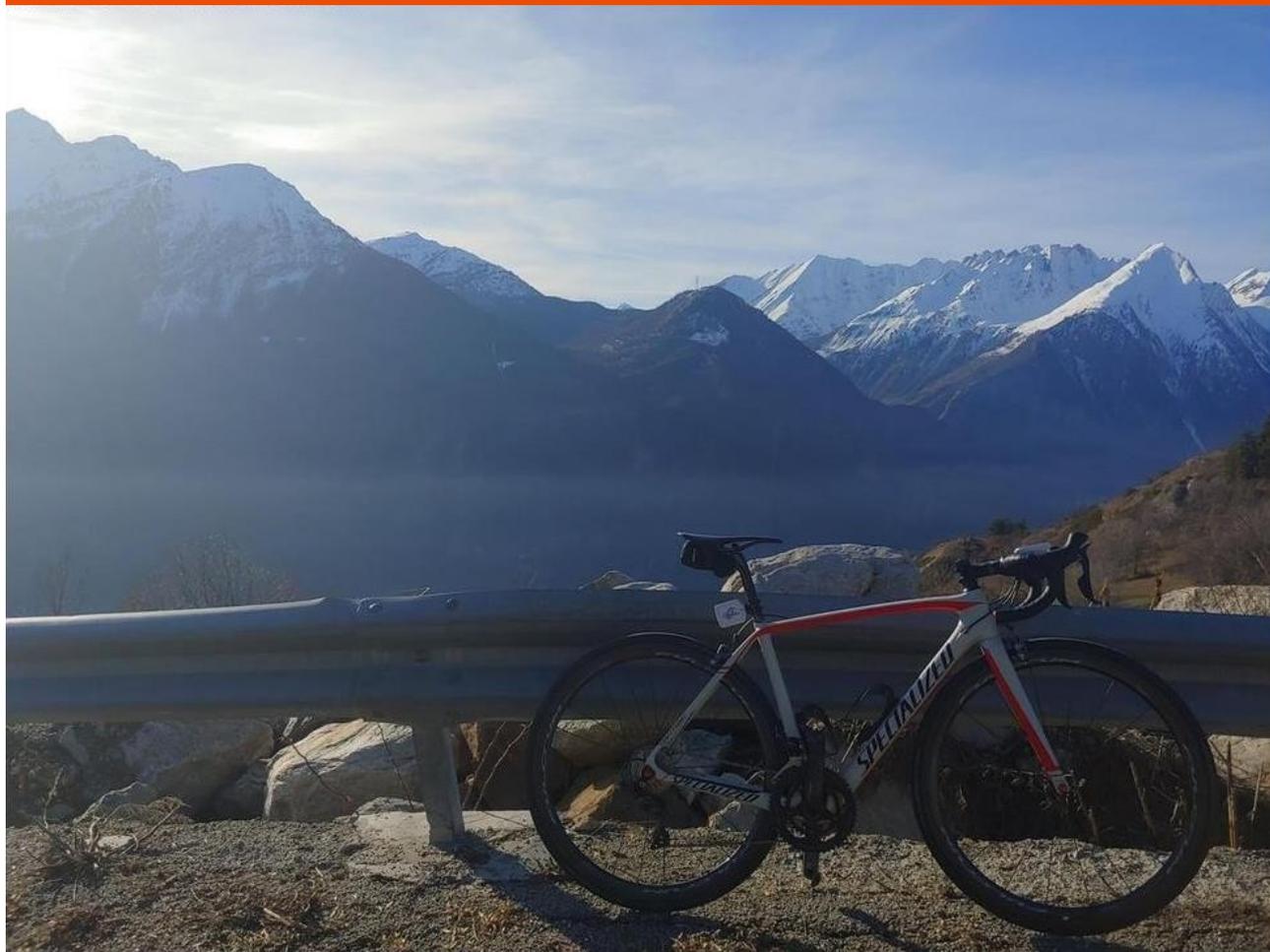
Quest'anno poniti sotto il segno della scoperta e dell'esplorazione. Perché non fare una vacanza in bicicletta o pianificare un weekend in bicicletta in un'altra regione? Magari con gli amici del gruppo ... e dell'US Vicarello ...

➔ **Pedala in gruppo**

È un momento di condivisione ed è molto più piacevole pedalare in gruppo piuttosto che da soli. Si possono scambiare due parole, si fanno due risate con persone che condividono la medesima passione. Provalo, ti assicuriamo che è fantastico. Se poi vieni con l'US Vicarello ricorda che il motto delle nostre uscite è *"Si parte insieme, si pedala insieme, si arriva insieme"*.

→ **Guarda meno il ciclocomputer e goditi il panorama**

Non ti “fissare” troppo sui chilometri o la velocità, ma piuttosto guarda in alto per ammirare il paesaggio e goderti un panorama mozzafiato.



E per finire una raccomandazione *stilistica* ...

- **Niente più calzini bassi**

Per pedalare con stile, indossa solo il calzino alto. Vedrai una notevole differenza ... specialmente col calzino leggero



molto liberamente tratto da

<https://blog-cycliste.pedaleur.fr/2019/01/04/top20-des-resolutions-pour-une-annee-cycliste-reussie/>

