

# **Come rimanere freschi quando si va in bici con il caldo**



L'estate è arrivata e le temperature sono alle stelle.

Però ci sono modi per battere il caldo. Ecco 11 semplici consigli per rimanere freschi quando si pedala con il caldo.

## **1) Bere! Bere! Bere!**

Bevi subito, bevi spesso. Questo è sempre un buon consiglio, ma è particolarmente importante nelle giornate calde. Se aspetti di avere sete, probabilmente hai aspettato troppo a lungo.

L'idratazione non si ferma quando riponi la bici. Anche se bevi regolarmente durante l'uscita, probabilmente sudi più di quanto sei riuscito sostituito, quindi continua a idratarti per il resto della giornata.

### **1.a) Il ghiaccio è tuo amico**

Se fa molto caldo, riempire le bottiglie o un pacchetto di idratazione con acqua ghiacciata può aiutare a prevenire il surriscaldamento e mantenere idratato allo stesso tempo. Per le uscite più brevi, è una buona idea avere una bottiglia fresca con un liquido che puoi bere subito per idratarti e una più fredda da consumarsi successivamente.

### **1.b) Non bere solo acqua**

L'acqua è ottima, ma non è sufficiente per combattere il caldo. Quando il sole estivo picchia, hai bisogno di qualcosa di più dell'acqua. Che si tratti di una bevanda sportiva o di qualcosa di naturale, hai bisogno di elettroliti per aiutare il tuo corpo ad

assorbire i liquidi. Queste bevande ti eviteranno la disidratazione e ti permetteranno di assorbire i liquidi ingeriti. Insomma: gli atleti pongono molta attenzione ad assumere bevande sportive adeguate per un motivo e non perché hanno un ottimo sapore.

## 2) Bagnarsi

Fermati per una nuotata a metà corsa, immergi il casco o la maglia in una fontana, versa dell'acqua sulla testa: qualunque cosa tu possa fare per mantenerti fresco, fallo. Anche se fai attenzione a mantenere asciutta la tua salopette e soprattutto i tuoi fondelli se stai facendo una uscita lunga.



### **3) Cercare l'ombra**

Quando fa molto caldo, pedalare all'ombra può migliorare notevolmente la tua uscita. Che si tratti di strade alberate, strade sterrate secondarie o singletrack, va tutto bene. Se stai percorrendo sentieri, fermarsi tra gli alberi - e specialmente vicino a un torrente - può essere molto più bello che aspettare all'aperto all'inizio di un sentiero (*il tempo di Strava sia dannato .....*).

### **4) Pedalare presto (o tardi)**

Il modo migliore e più semplice per combattere il caldo è evitarlo del tutto. Pedala la mattina presto prima che arrivi il caldo. Uscire all'alba è bellissimo ... Se il tuo lavoro, la tua famiglia o l'orologio interno non sono d'accordo con le uscite all'alba, aspettare fino al pomeriggio inoltrato ti aiuterà a evitare il caldo di mezzogiorno.

### **5) Mangiare è ancora importante**

Può essere difficile continuare a mangiare quando non ne hai voglia, soprattutto perché il caldo tende a ridurre l'appetito. Ma aspettare troppo a lungo per fare uno spuntino è una strada a senso unico per andare in crisi. Mangiare prima di scaldarsi rende più facile fare spuntini. È importante regolare la tua

alimentazione in base alla temperatura. È molto meglio mangiare qualcosa di appetitoso piuttosto che provare a ingoiare una barretta energetica.

Se hai problemi a mangiare quando fa caldo, cerca le bevande sportive super concentrate in stile idrogel che si trovano al confine tra una bevanda e un gel.



## **6) Pedalare vicino all'acqua**

Se non riesci a trovare ombra o non puoi evitare il caldo di mezzogiorno, pianifica un percorso che rimanga il più vicino possibile all'acqua. Può essere

un lago, un fiume o anche ruscelli frequenti. Può essere di qualche grado più fresco.

È più facile immergere i piedi, il casco o tutto il corpo nell'acqua se sai che è nelle vicinanze.

## **7) Vestirsi in modo adatto (e usare la protezione solare)**

Tessuti più leggeri e colori più brillanti sono i più adatti alle uscite con il caldo. Ora è il momento di tirare fuori quel kit bianco immacolato che hai conservato per una giornata di sole. La scelta del materiale e del colore giusti è fondamentale: lascia quel completo alla moda tutto nero per un altro giorno.

Utilizza la protezione solare dove la tua pelle è esposta e riapplicala regolarmente. Una scottatura può accelerare rapidamente il rischio di un colpo di calore.

Può sembrare controintuitivo, ma i tessuti stretti come lo spandex possono effettivamente aiutare a regolare la temperatura meglio della pelle esposta al sole. I tessuti aiutano ad allontanare l'umidità, invece di lasciarla accumulare sulla superficie della pelle. Ovunque si accumulano sudore, impedisce al corpo di dissipare più calore.



## **8) Le prelibatezze fredde battono le pause caffè in estate**

Invece dell'espresso prendi un gelato o almeno un caffè freddo.

## **9) Guardare la tua frequenza cardiaca**

È facile sforzarsi troppo con il caldo ed è più difficile recuperare. Se ti alleni o guidi con un ciclocomputer, gestisci il tuo sforzo e assicurati di non andare troppo in profondità nella “zona rossa” dei battiti cardiaci.

## **10) Raffreddarsi dopo la corsa**

Una doccia fredda o una nuotata possono aiutare a riportare la temperatura corporea alla normalità dopo un duro sforzo. L'acqua rinfrescante ti farà sentire

meglio e darà il via al tuo recupero per la tua prossima uscita.

## 11) Riposo

Allenarsi al caldo non è facile, soprattutto perché il tuo corpo si sta adattando al cambiamento di temperatura. Il riposo extra ti aiuterà a rimanere fresco e a riprenderti meglio dalle pedalate.

**Liberamente tratto da:**

<https://cyclingmagazine.ca/sections/training-guide/training/how-to-stay-cool-when-riding-in-hot-weather/>

