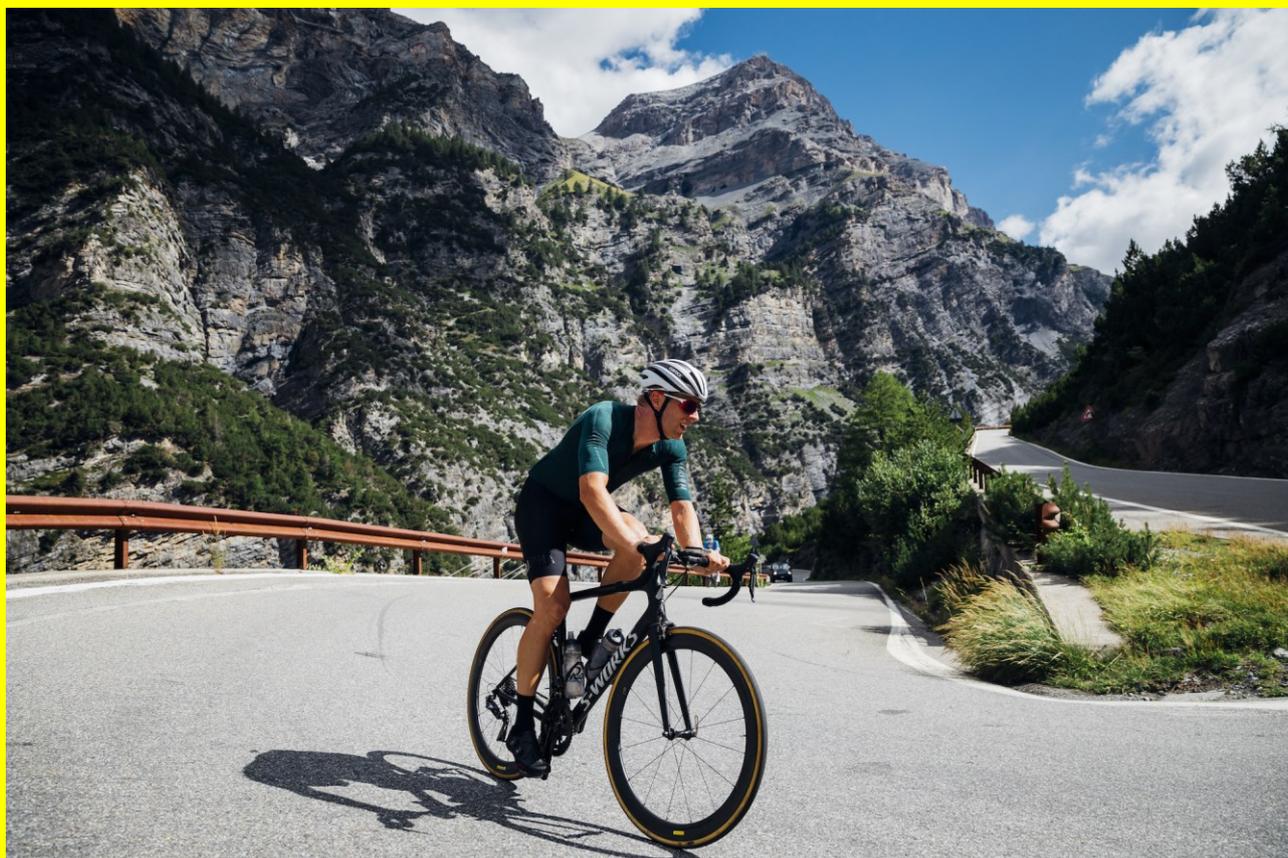


# SCALARE UNA SALITA DURA



*Questo articolo non è destinato ai “salitomani” cioè a coloro che quando vanno a fare un “bel giro” in bicicletta si fanno almeno 2/3 mila metri di dislivello complessivo.*

*Se fate parte di questa categoria potete, in tutta tranquillità, saltare questo articolo.*

*Se invece siete appassionati di bicicletta e, ogni tanto, vi piace fare una “impresa” in salita (per le vostre possibilità, naturalmente), ecco, forse, questo articolo può esservi utile.*

# 1. PORSI UN OBIETTIVO REALISTICO

Se non siete un grande scalatore, lasciate perdere Mortirolo e Zoncolan ... per voi queste salite sono belle se le guardate alla TV comodamente seduti sul divano di casa! Magari fra qualche anno, forse ... chissà.

Evitate percorsi con dislivelli enormi. Ponetevi degli obiettivi che siano compatibili con il vostro grado di allenamento ... magari cercando di porre l'asticella delle difficoltà da affrontare un pochino sopra quello che ritenete il vostro standard normale. Vi servirà ad avere uno stimolo per impegnarsi nelle uscite "normali".



## 2. PREDISPORRE UN PIANO DI ALLENAMENTO CONVENIENTE

Anche se non vi siete posti l'obiettivo di scalare Mortirolo o Zoncolan, affrontare una salita impegnativa, specie se lunga, richiede una certa preparazione. Innanzitutto occorre mettere nelle gambe un po' di chilometri. Se avete già un discreto allenamento e compatibilmente con gli impegni di lavoro e familiari, bisogna che prevediate almeno un paio di uscite settimanali (meglio se tre) alternando percorsi tranquilli e magari un po' più lunghi con percorsi corti ma più impegnativi. Se avete programmato un giro con salite impegnative dovrete prepararvi a superare almeno 1000/1500 metri di dislivello complessivo per cui sarà bene prevedere, prima del vostro obiettivo, almeno una uscita che preveda dislivelli attorno ai 1000 metri.



### **3. CONOSCERE BENE L'ITINERARIO E CONSULTARE IL METEO**

Fondamentale è conoscere l'itinerario che si vuole percorrere. Non è necessario averlo fatto in auto ... fra l'altro non sempre è possibile farlo. E' però importante studiare prima il percorso e portarsi con se al momento dell'uscita una piantina con evidenziate le difficoltà e, almeno tendenzialmente, anche dove effettuare il rifornimento di acqua e dove fare le soste "mangiarecce". I professionisti appiccicano al telaio le tabelle con i passaggi più difficili. Potreste farlo anche voi ... vi sentirete un po' professionisti!

Fondamentale il meteo: inutile partire in una giornata che promette acqua e/o freddo. La salita non si muove e la si può affrontare anche in un'altra occasione. Non muore nessuno e i vostri bronchi vi ringrazieranno ...

Evitate di prevedere l'uscita impegnativa in ore di gran caldo. Questo è un principio generale tanto più valido quando si affrontano percorsi impegnativi. Ricordatevi che non avete più vent'anni ... la salute prima di tutto! Se poi avete vent'anni ... ricordatevi che dovete arrivare ai cinquanta in buona salute!



## **4. PREPARARSI MENTALMENTE**

Se fate una salita impegnativa, qualunque essa sia, dovete essere consci delle difficoltà. Se avete un po' di esperienza ciclistica sapete bene che il ciclismo è fatica. Sempre ma soprattutto in montagna. Una cosa, però, è la fatica un'altra è la sofferenza. Bisogna prepararsi ad affrontare la fatica evitando che sconfini nella sofferenza.

## **5. PARTIRE BEN EQUIPAGGIATI E FORNITI DI BEVANDE E BARRETTE / PANINI**

Se si va in montagna, anche se la stagione è bella, bisogna portare una mantellina per le discese. Ne esistono talmente sottili da occupare pochissimo posto nelle tasche posteriori della vostra maglietta.

D'estate bisogna bere e mangiare, come si dice, poco ma spesso. Due borracce – una con il vostro intruglio preferito e una di sola acqua – e barrette e/o panini alla marmellata (va bene anche frutta secca). Due o tre sorsate – senza attendere di aver sete - e un morso ogni tanto. Il principio sarebbe quello di mangiare molto prima della salita ma se si affronta una salita lunga (diciamo superiore ai 10 km), c'è poco da fare, si deve mangiare anche in salita. Volendo essere un po' tecnici: si dovrebbero assumere circa 60 gr. di carboidrati ogni ora. Però attenzione: siamo tutti diversi e questa è una cifra indicativa. L'importante è mangiare per non arrivare in cima alla salita con “le gambe in croce”. O “bolliti”, come si dice in gergo.

## **6. QUALCHE CHILOMETRO PER RISCALDARSI**

Nella pianificazione avrete cura di prevedere inizialmente qualche chilometro in pianura. Come si dovrebbe fare sempre i primi chilometri vanno fatti in agilità in modo da riscaldarsi

sufficientemente e acquisire la giusta velocità di crociera che vi permetterà di arrivare alla salita belli “caldi”.



## **7. AFFRONTARE LA SALITA’ PEDALANDO IN AGILITA’**

Utilizzare una tecnica corretta facilita l’ascesa. In salita questo vuol dire 1) pedalare in agilità (circa 90 pedalate al minuto), alternando la posizione da seduti con quella fuori sella, e 2) mantenere una velocità costante. Se non conoscete la salita, partite con un rapporto leggero ... se vedete che le pendenze lo permettono potrete poi scalare su rapporti più duri. Siccome non siete grandi scalatori, avrete avuto cura di montare rapporti adeguati alle vostre possibilità - diciamo un 34 x 28 o 32 – in modo che quando la strada si impenna pericolosamente (quasi ogni salita c’ha almeno uno scalino duro) e

avete la sensazione di ribaltarvi, il 28 o il 32 vi daranno una mano a superare quella antipatica sensazione. Nei tratti duri andate sui pedali e quando siete a sedere cercate di arretrare la posizione sul sellino e di avanzare il busto verso il manubrio cercando di non tirarlo con le braccia. La ruota anteriore non si solleverà e la vostra andatura sarà egualmente lenta ma molto più sicura.



## 8. E' FATTA!

Quando arriverete in cima, stanchi ma soddisfatti, guardatevi, innanzitutto, intorno perché comunque sia il paesaggio è meraviglioso ... molto più bello per noi ciclisti che non per gli automobilisti o motociclisti. Noi ce lo siamo guadagnato, lo abbiamo conquistato e ce lo gustiamo molto più degli altri ... Se proprio volete potete anche prendere la bici e sollevarla in senso di vittoria. Però solo se siete sicuri di farcela ... evitate di rovinarvi la festa con uno squallido ruzzolone con la bici addosso ... siete stati bravi anche senza avere la forza dell'incredibile Hulk!



M.Z.

Se hai letto questo articolo ti potrebbero interessare anche:

## ***Dieci trucchi per scalare le grandi montagne***

14-07-2018 / 14-09-2018 - APPROFONDIMENTI



Recentemente un sondaggio di un sito di ciclismo ha mostrato che più del 50% dei suoi lettori condizionava la scelta delle vacanze alla possibilità di fare qualche giro in bici. Il "turismo ciclistico" sta diventando un movimento di massa come dimostra il proliferare di bike hotel, cioè di albergo...

<https://www.usv1919.it/Dieci-trucchi-per-scalare-le-grandi-montagne.htm>

## **Salite e ciclismo**

### **Qualche consiglio per migliorare le prestazioni vo2max, perdita di peso, allenamenti specifici**

25-06-2016 / 18-07-2016 - APPROFONDIMENTI



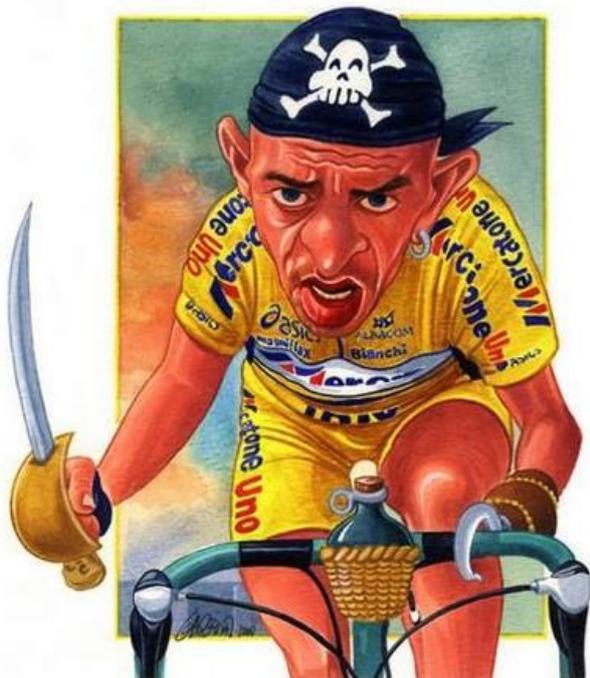
*"Il dolore fisico che si prova quando si pedala, soprattutto in salita, è una componente essenziale del piacere che la bicicletta regala. Bisogna imparare a sopportarlo, a convivervi, fino a sublimarlo. Se non si è disposti ad accettarlo, non si amerà mai la bicicletta. Non conviene nemmeno inizi..."*

<https://www.usv1919.it/Salite-e-ciclismo-Qualche-consiglio-per-migliorare-le-prestazioni-vo2max-perdita-di-peso.htm>

## COME AFFRONTARE UNA SALITA IMPEGNATIVA

12-09-2015 / 12-10-2015 - APPROFONDIMENTI

*"...è durissima, ma l'ultimo chilometro è ancora più duro, l'ultimo chilometro è così duro che sembrano quasi tre" quante volte dopo aver scalato una salita dura abbiamo inconsapevolmente ripetuto questa frase di Vittorio Adorni, campione degli anni '60 e '70? "Le salite non ti permettono di nasc..."*



<https://www.usv1919.it/COME-AFFRONTARE-UNA-SALITA-IMPEGNATIVA.htm>