

# BORRACCIA



## Scegliere la borraccia più adatta

Non lo ripeteremo mai abbastanza, ma l'idratazione è un elemento fondamentale nella prestazione ciclistica. Bere bene durante l'attività fisica non migliora intrinsecamente il livello di ciclismo ma impedisce di vedere crollare le tue prestazioni e protegge la tua salute. Si stima che dall'1% del peso corporeo perso in acqua, il livello di prestazione scenda di quasi il 10%. Siamo quindi su un coefficiente moltiplicatore pari a 10 che è

enorme. Oltre il 2-3% di perdita di massa d'acqua metti a rischio anche la tua salute!

A seconda che si pedali in inverno con temperature gelide o in estate sotto il sole cocente, il fabbisogno idrico del ciclista può variare. Anche il livello di sforzo (pedalata rilassata, resistenza aerobica, ritmo competitivo, ecc.) gioca un ruolo importante. Si stima che si dovrebbero bere circa 500 ml all'ora per uno sforzo prolungato a temperatura moderata. Questa è una media approssimativa. Ovviamente bisogna bere di più durante l'ondata di caldo e in salita e un po' meno in pieno inverno durante una pedalata in pianura.



Si consiglia di bere a piccoli sorsi prima di avere sete e di fissare dei parametri di riferimento (ogni 5 chilometri ad esempio, oppure ogni 15 minuti).

Purtroppo spesso vediamo ciclisti rimasti senza acqua, con contenitori troppo piccoli o con una sola borraccia per pedalate lunghe e con pochissimi punti di approvvigionamento di acqua. Puoi adottare un approccio molto razionale per determinare la quantità di acqua necessaria. Cerca anche in anticipo potenziali punti d'acqua sul tuo percorso ma questo non dovrebbe esonerarti dal partire sufficientemente fornito. La fontana individuata potrebbe infatti essere secca o imbevibile, il bar chiuso o, peggio, il punto d'acqua eventualmente impossibile da trovare. È meglio portare con sé un po' più d'acqua che appesantirà un po' la bicicletta piuttosto che rischiare la disidratazione.

Attraverso questa guida vogliamo aiutarti a scegliere le borracce in base alle tue esigenze.



## Quale capacità e diametro dovresti scegliere per il tuo contenitore?

Esistono borracce da bicicletta di diverse capacità (generalmente tra 500 ml e un litro). Oltre i 40 chilometri o un'ora e mezza di sforzo, la seconda bottiglia è fortemente consigliata, soprattutto se durante la vostra uscita fa caldo. Per evitare di rimanere senza acqua, vi consigliamo di utilizzare contenitori da almeno 650 ml e di prenderne due. Questo è ancora più vero se si fa ultracycling: bikepacking a lunga percorrenza, uscite di durata superiore alle 3-4 ore in genere.

Se gareggi e per te il peso è importante, forse è possibile prendere solo una piccola borraccia e un modello abbastanza leggero come l'Elite Fly utilizzato da molti professionisti. L'articolo non è sponsorizzato ma bisogna riconoscere che il peso minimo di questo modello così acclamato è davvero impressionante! Questo vale solo se sei sicuro di poter fare rifornimento durante la gara o durante il tuo breve giro in bicicletta.

In generale, sconsigliamo vivamente di cercare di risparmiare qualche grammo acquistando bottiglie più piccole. Questa è l'acqua che alla fine potresti davvero perdere. Opta quindi per modelli abbastanza ingombranti se prevedi di fare lunghe uscite o allenarti seriamente.

Oltre alla capacità, è importante verificare che il diametro della borraccia sia adatto al porta-borraccia. Devi essere in grado di afferrare facilmente le bottiglie sulla tua bici senza che cadano dal porta-borraccia alla minima buca della strada o del sentiero. Il diametro standard di una bottiglia per adulti è di circa 74 mm. Normalmente il diametro è universale ma vedrai durante

l'uso che alcuni porta-borraccia saranno migliori di altri. Se è possibile, testa l'adattamento della borraccia nel porta-borraccia prima di acquistarla. Dovrai anche verificare che la bottiglia abbia spazio sufficiente per adattarsi al vuoto del telaio, soprattutto se hai un telaio piccolo o desideri utilizzare contemporaneamente delle borse da telaio. Se questo non va bene, puoi considerare di posizionare le bottiglie dietro la sella come alcuni triatleti o sulla forcella anteriore principalmente per le bici gravel.



## **Quale materiale dovresti scegliere per la tua borraccia da bicicletta?**

Chi non ha mai avuto a che fare con un contenitore che puzzava di plastica chimica a chilometri di distanza? Per evitare questo inconveniente se opti per un contenitore di plastica, prova a scegliere un modello senza Bisfenolo A (BPA). È anche meglio per la tua salute poiché il bisfenolo A è un riconosciuto interferente endocrino!

L'opzione plastica è la meno costosa e la più diffusa, ma è possibile ricorrere ad altri materiali.

Le borracce in alluminio sono più pesanti di quelle in plastica ma sono più resistenti e durevoli e hanno qualità isolanti più interessanti. Quindi, se per te il peso non è un'ossessione o un imperativo, questa può essere un'ottima scelta. Tuttavia, queste non sono le uniche lattine con qualità isothermiche poiché esistono anche modelli in plastica che dispongono di un isolante interno (gel e/o alluminio) per cercare di mantenere la bevanda a una temperatura costante. Tuttavia non bisogna illudersi troppo, funziona per un po' ed è difficile conservare un liquido molto freddo quando fa molto caldo (a meno che non si porti un thermos ma non è questa l'idea...).

## **E una sacca d'acqua al posto delle borracce?**

Alcuni ciclisti, in particolare gli appassionati di mountain bike, sono tentati di utilizzare una sacca d'acqua nello zaino invece della bottiglia. Questa può essere un'opzione interessante se il terreno rende difficile bere. Inoltre, con

una sacca idrica l'accesso alla bevanda è più semplice. Tuttavia, questo presenta alcuni inconvenienti.

Se hai mai guidato una bicicletta con la sacca d'acqua, saprai che è piuttosto scomodo avere un peso sulla schiena mentre si pedala. Questo è anche il caso della sacca idrica che costituisce un peso inerte sulle spalle e che ostacola anche la corretta evacuazione del calore dalla schiena. Le sacche d'acqua sono anche più complicate da pulire e riempire. È senza dubbio più difficile riempire la sacca d'acqua in una fontana o in un bar lungo la strada. Puoi optare per questo articolo ma le borracce sono ancora preferibili indipendentemente dal tuo stile ciclistico.

### **LIBERAMENTE TRATTO DA:**

<https://bikeci.com/fr/cyclisme-route/alimentation-hydratation-route/choisir-bidon-velo/>

## **Pulire la borraccia: come e quando**

Le bevande sportive dolci e appiccicose e le compresse idratanti possono trasformare le tue borracce da ciclismo in incubatori per batteri e muffe che si accumulano sempre di più a ogni pedalata. Se non pulisci la borraccia il rischio è che la tua bevanda inizierà ad avere un sapore orribile e ti scoraggerà dall'idratarti a sufficienza durante la pedalata e, nella peggiore delle ipotesi, potresti avere mal di stomaco o nausea (o persino una reazione allergica alla muffa!).

Per saperne di più su come pulire una borraccia, ci siamo seduti con Ryan Jones, direttore dello sviluppo e delle operazioni delle borracce presso Specialized, e Seth Beiden, ex responsabile marketing presso CamelBak. Dai un'occhiata ai loro consigli da esperti qui sotto per mantenere le tue borracce fresche, pulite e in buone condizioni per anni di utilizzo.



## Come pulire una borraccia d'acqua

Proprio come faresti con un normale bicchiere da bere, dovresti lavare la tua borraccia dopo ogni giro. Anche se bevi solo acqua, lasci comunque sudore e forse pezzi di quello che stai mangiando sul coperchio mentre vai in bici e bevi (per non parlare di polvere o detriti che probabilmente ricoprono l'esterno della borraccia). Come minimo, risciacqua la borraccia usata.

Inoltre, è importante sapere quando smaltire la tua borraccia. Nonostante tutte le migliori intenzioni, a volte essa non viene pulita frequentemente o abbastanza a fondo e la muffa cresce all'interno. Jones suggerisce di ispezionare visivamente l'interno della tua bottiglia e, se non riesci a rimuovere facilmente tutta la muffa con acqua calda e sapone e una spazzola, è il momento di sbarazzarsi della bottiglia in modo sostenibile.

### **Lavare a mano**

Secondo Jones, il modo migliore per pulirla dopo le uscite è sciacquare le bottiglie a mano con acqua calda e sapone. Qualsiasi sapone liquido generico e multiuso andrà bene.

### **Evita la lavastoviglie**

Certo, è più facile gettare le bottiglie in lavastoviglie, ma la temperatura dell'acqua nella maggior parte delle lavastoviglie è prossima all'ebollizione. Tale calore deforma comunemente molti tipi di prodotti in plastica e utensili da cucina e può degradare le bottiglie più rapidamente nel tempo.

### **Usa un pennello**

Uno spazzolino semplice a manico lungo, disponibile nella maggior parte dei grandi magazzini o negozi di articoli per la casa, ti aiuterà a pulire in profondità all'interno di bottiglie grandi o con aperture strette. Strofinare un po' con uno spazzolino pulisce i residui appiccicosi più facilmente e a fondo e rimuove meglio la muffa rispetto al solo risciacquo.

## Evita i detergenti aggressivi

Se devi ricorrere a detergenti aggressivi, probabilmente è il momento di buttare la bottiglia nel bidone del riciclaggio. Jones fa notare che la candeggina in particolare è una sostanza chimica aggressiva che potresti voler evitare di mettere nella tua bottiglia. Se non risciacqui abbastanza, la candeggina potrebbe contaminare l'acqua la prossima volta che riempi la bottiglia.

Vale anche la pena provare le pastiglie detergenti progettate specificamente per la pulizia di borracce e sacche idriche, specialmente per le borracce che sembrano ormai rovinate. Il fotografo di *Bicycling* Trevor Raab giura sulle pastiglie detergenti di Bottle Bright : hanno dato nuova vita a molte borracce sporche (ma amate), come nelle immagini sopra. Queste pastiglie sono anche sicure da usare sulle borracce Purist di Specialized.



## **Non dimenticare il coperchio**

Quando bevi, il liquido scorre attraverso il tappo della bottiglia, quindi ricordati di prenderti cura anche del coperchio. Beiden suggerisce di spremere un po' di acqua saponata attraverso ogni tappo della bottiglia. Alcuni modelli di bottiglie oggi hanno tappi che possono essere smontati per facilitare la pulizia di ogni angolo e fessura, come la borraccia per bici Podium Chill di CamelBak .

## **Lascia asciugare le tue borracce**

Una volta che la bottiglia è completamente pulita e risciacquata (la muffa ha un cattivo sapore, ma anche il sapone), è importante lasciarla asciugare completamente prima di riporla, soprattutto se la conservi con il tappo. Lasciare una bottiglia bagnata permetterà ai batteri di crescere di nuovo.

## **LIBERAMENTE TRATTO DA:**

<https://www.bicycling.com/skills-tips/a20026947/7-tips-for-cleaning-your-cycling-water-bottles/>

*Tour de France anni '50: un prete passa una borraccia al francese Forestier*

