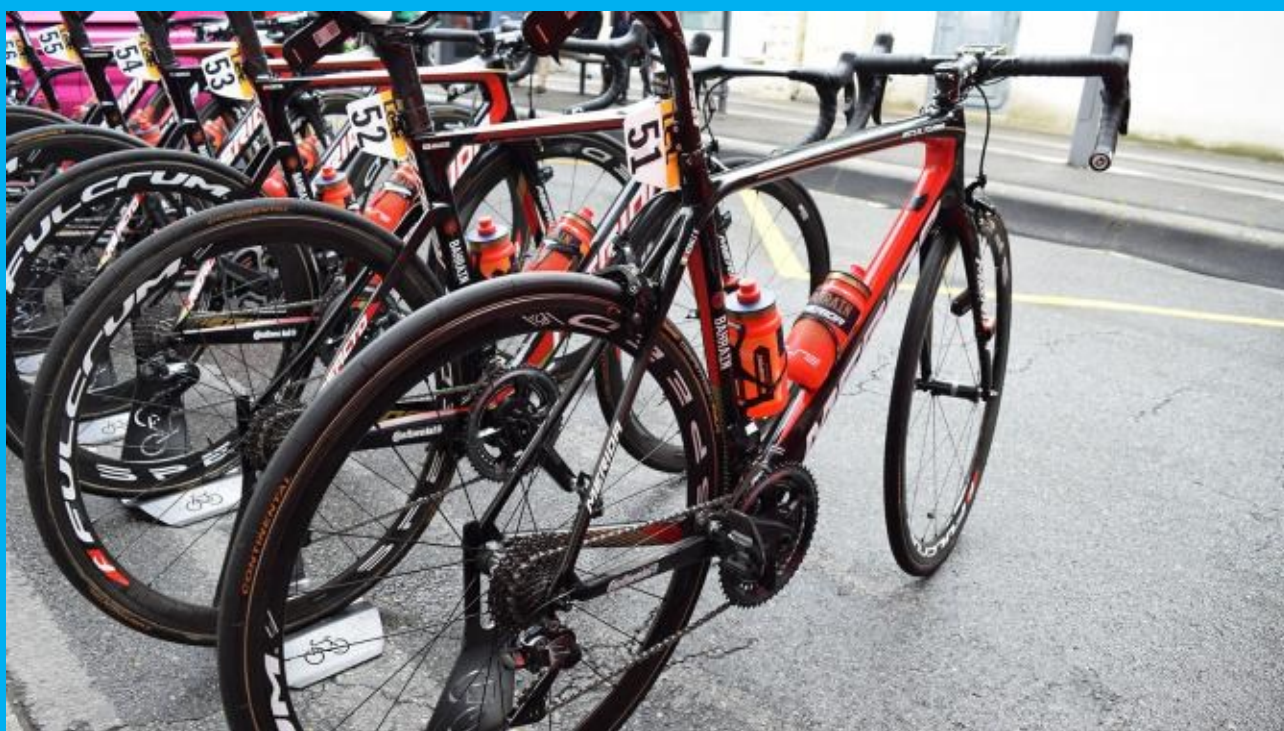
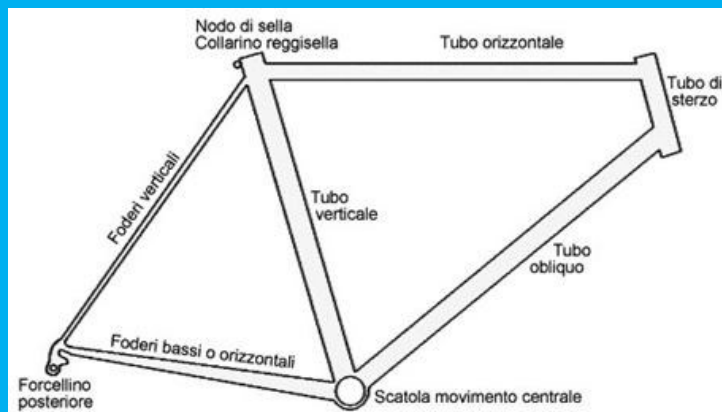


SCEGLIERE LA PRIMA (O UNA NUOVA) BICICLETTA



TELAIO CLASSICO O SLOPING?

La struttura di una bicicletta, da un punto di vista architettonico, è composto da tre triangoli. Il principale è quello che include il tubo orizzontale (o tubo superiore), il tubo verticale (o tubo piantone o tubo sella) e il tubo obliquo.



Troviamo sempre più spesso, anche su strada, diverse forme e geometrie di telai. C'è la forma "classica": quando il tubo orizzontale è "effettivamente orizzontale.



E c'è il telaio “sloping” inclinato, che è caratterizzato da un triangolo principale più piccolo: quando il tubo superiore è inclinato all'indietro e prende il suo supporto più in basso sul tubo verticale.



Questa scelta fornisce una piccola dose in più di rigidità al telaio. In generale è un po' meno comodo, ma, come si dice in gergo, è più “reattivo”.

ALLUMINIO O CARBONIO?

In termini di materiali, non sono favorevole al carbonio. Alcuni marchi, oggi, offrono ottimi telai in alluminio che garantiscono un buon rendimento e hanno il vantaggio di costare meno. Quindi non bisogna aver paura di scegliere l'alluminio anche se il carbonio, che è più esigente, può dare l'impressione di essere maggiormente efficiente. Direi che una bici in alluminio di buona qualità, flessibile e confortevole, vale una bici di media gamma in carbonio.

IL PREZZO DELLA BICI NON FA IL BUON CORRIDORE!

Dobbiamo sbarazzarci di determinati equivoci. No, il prezzo della bici non fa il buon corridore e per fortuna! Altrimenti, sarebbe troppo facile: quello con la bici più costosa vincerebbe sempre. I principianti (*e non solo loro, ndr*) devono capire che ognuno ha le

proprie caratteristiche e qualità. Non c'è niente di "cattivo" in una bici (*a meno di pedalare su un "cancello" ndr*). È l'esperienza e il carico di lavoro che fanno un corridore.

L'IDEA PRINCIPALE: IL COMFORT PER IL TEMPO LIBERO, L'ESIGENZA PER LA COMPETIZIONE

Per scegliere la bici bisogna partire da una differenziazione fondamentale fra due livelli. Il primo è per le persone che vogliono andare in bicicletta nel tempo libero (da 1 a 2 uscite a settimana e magari alcune cicloturistiche durante l'anno). Per loro, è meglio scommettere sul comfort. Devono sentirsi a proprio agio sulla loro bici, anche a rischio di prenderla un po' troppo grande per le loro misure.

Invece, per coloro che hanno l'ambizione di voler competere nel breve-medio termine, la scelta dipende dalle proprie caratteristiche: velocista, passista o scalatore. Coloro che hanno un fisico da "velocista", ad esempio, dovrebbero scegliere una bici più compatta, più piccola con un telaio che si adatta bene al loro fisico e con alcune componenti di grandi dimensioni (sella più alta, stelo leggermente più lungo) in modo da poter essere dinamici ed esplosivi. Il corpo deve praticamente "radere" il manubrio.

L'obiettivo di scegliere queste impostazioni un po' più impegnative e meno confortevoli è quello di ottenere maggiore "watt" (potenza sviluppata).

IL BUDGET: SPENDERE UN PO' DI PIÙ SUBITO PER ESSERE PIÙ TRANQUILLI

Anche se ci possono essere buone occasioni sull'usato, consiglio comunque di acquistare una bici nuova. Certamente ha un costo maggiore: per una buona bici, che unisce comfort e prestazioni, occorre prevedere un budget di 1.500 euro, ma è meglio fare un investimento iniziale e poi limitarsi a cambiare copertoncini o tubolari di tanto in tanto, piuttosto che avere una bicicletta su cui si

devono fare molti piccoli cambiamenti dopo un numero limitato di uscite. Inoltre, fare uno studio posturale prima di comprare la bici può essere un buon modo per essere sicuri del materiale che si acquista.

IL BUON CONSIGLIO: OFFERTE DI FINE STAGIONE

Ci sono “buoni colpi” da fare alla fine della stagione, specialmente dopo i mesi di ottobre e novembre. In questo periodo, spesso, i team professionisti vendono le loro attrezzature a un prezzo basso. L'anno scorso (2017 ndr) la Quick-Step vendeva a 600 euro telai usati che valevano almeno 3 o 4 volte tanto.



LE CINQUE COSE DA GUARDARE

PRIMA DI ACQUISTARE LA BICI

1. L'ASPETTO DELLA SICUREZZA

Questo ovviamente non è un componente della bici, ma voglio sottolineare particolarmente questo punto perché non lo si fa mai abbastanza. Mai in bici senza casco! E' la base di questo sport. Caschi e guanti sono obbligatori quando si esce in bicicletta.

2. LA GEOMETRIA / DIMENSIONE DELLA BICI

Uno degli errori più comuni è prendere una bicicletta troppo grande o troppo piccola. Nel dubbio è meglio scegliere una bici un po' più grande piuttosto che una bici un po' più piccola. È quindi necessario prestare attenzione alle dimensioni / geometrie della bici e, se possibile, consultare un professionista per fare uno studio posturale. Altrimenti, per determinare la dimensione teorica del telaio che si vuole acquistare, c'è una tecnica che richiede: un muro, un amico o fidanzata o moglie e un libro.

A piedi nudi e piatti, incollare i talloni, la schiena e la testa contro un muro allargando leggermente le gambe, circa 5 cm. Guardare dritto, mettere un libro tra le gambe e contro il perineo (il muscolo più richiesto quando si è in sella). Chiedere all'amico o fidanzata o moglie di misurare la distanza tra la parte superiore del libro e il pavimento. Moltiplicare questa distanza per 0,65 per ottenere la dimensione teorica del telaio. Ciò corrisponde alla lunghezza del tubo del piantone, dal centro dell'asse del pedale al centro della sua intersezione con il tubo orizzontale.

3. IL GRUPPO

Il gruppo è l'insieme delle parti che compongono la trasmissione e l'impianto frenante di una bicicletta (deragliatore, comandi del cambio, freni ...). È semplice, è quello che ci sposterà in avanti. Questo è uno degli aspetti più importanti della bici. Avere un gruppo di buona qualità è necessario per una migliore fluidità quando si pedala. Inoltre, una volta che si ha la bicicletta, occorre pulirla con particolare attenzione a questo insieme di parti.

	SHIMANO	CAMPAGNOLO	SRAM
Gamma di base, costo basso, scoperta del ciclismo e uscite non impegnative	Claris Sogra Tiagra	Centauro Veloce	Apex
Gamma media, costo medio, buono anche per le competizioni	105 Ultegra	Potenza Athena Chorus	Rival Force
Gamma alta, costo elevato, bici professionisti	Dura Ace	Record Super Record	Red

4. LE RUOTE

Dobbiamo avere le ruote che tengono la strada. È la parte della bici che è in contatto diretto con il terreno e che garantisce, in gran parte, l'efficienza dello sforzo. Vedrete che la fornitura di produttori di ruote è piuttosto ampia e specifica. A livello di scelta, tutto dipende da come vogliamo praticare questo sport.

Cominciamo dalla base. Ci sono tre principali tipi di composizione delle ruote: alluminio, carbonio o misto alluminio / carbonio. Come detto, se si vuol fare del ciclismo nel tempo libero dobbiamo concentrarci sul comfort e sulla versatilità: i cerchi in alluminio sono un buon compromesso. Al contrario, se si vive in montagna o si prevede di fare regolarmente delle salite, è meglio puntare su leggerezza e guadagno di peso: cerchi in carbonio o misto alluminio / carbonio per una aderenza ottimale. Si consigliano ruote miste anche quando si desidera variare il terreno e il profilo delle proprie uscite, esse combinano solidità, rendimento, miglior rilancio e guadagno di peso.

5. IL PESO

Ho messo il peso per ultimo perché una persona che vuole andare in bicicletta non proverà a guadagnare immediatamente 100 grammi per migliorare il suo rapporto peso / potenza. Vuole solo stare bene in sella alla sua bici. Che la bici sia 7,5 o 8 chili non è un problema. Ad ogni modo, per quanto riguarda il peso, si potrà sempre migliorare la propria bici lavorando su alcuni componenti, per esempio scegliendo una sella più leggera.

RIASSUMENDO

Una buona bici, che unisce comfort e prestazioni, costa un certo prezzo: circa 1500 euro. Ma non è necessario, nonostante alcuni pregiudizi, concentrarsi sui componenti in carbonio. Scegliere l'alluminio può essere egualmente valido e far risparmiare qualcosa. Inoltre, prima di scegliere una particolare bici, consiglio vivamente di rivolgersi a uno specialista e passare uno studio posturale per conoscere le proprie caratteristiche.

Liberamente tradotto da

Comment bien choisir son vélo de route, 22 juin 2018

Testo di Alexandre Prudhomme, preparatore e direttore sportivo, ex pistard

<https://fr.cyclingheroes.com/blog/bien-choisir-son-velo-route>

Le immagini sono redazionali