

CONSIGLI , ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA



La fase di preparazione e studio di un viaggio richiede sempre un progetto di fattibilità. Personalmente prima di scegliere una destinazione mi informo sui rischi del viaggio sia dal punto di vista sociale che sanitario. Per i rischi sociali vado sul sito [Viaggiare Sicuri](#) del Ministero degli Esteri e per i sanitari sul sito inglese <http://www.fitfortravel.nhs.uk./destinations.aspx>

Si possono trovare mappe gratuite per Garmin nei seguenti siti <http://garmin.openstreetmap.nl/>

Altra cosa fondamentale è la determinazione della altimetria di ogni tappa, per questo utilizzo il sito

<http://www.mapmyride.com/routes/create/>

oppure

<http://cycle.trave>

(calcola il percorso meno trafficato solo per Europa e USA) che, dopo essersi registrato, forniscono per ogni tappa una dettagliata altimetria con le relative pendenze e il tracciato GPX. Poi, dovendo trasportare sulla bicicletta tutto il necessario, è molto importante scegliere l'abbigliamento più idoneo e leggero. La tecnologia ha fatto passi da gigante, sono finiti i tempi delle magliette di lana e dei fondelli in camoscio dei pantaloncini da ciclista. L'abbigliamento deve essere in linea con le condizioni ambientali che presumibilmente si incontreranno nel paese dove si andrà, è molto importante documentarsi prima di partire ed attrezzarsi di conseguenza.

I miei viaggi li faccio sempre l'estate e in questa stagione il clima in Europa è molto vario. Nel centro Europa (Germania, Belgio, Olanda) è sempre molto piovoso, raramente le temperature superano i 25°-27° gradi. I paesi Scandinavi, contrariamente a quello che si potrebbe pensare, hanno un clima ideale per girare in bicicletta e, a esclusione del nord della Norvegia, è molto frequente trovare bel tempo, le temperature da quelle parti hanno un'escursione termica che va da 8°-10° di sera ai 23° di giorno. La Francia invece, data la sua estensione, ha un clima generalmente piovoso e fresco al nord, temperato al centro e molto caldo al sud (della Provenza ho un ricordo terribile!). Per non parlare poi della arida Spagna che ha un clima torrido ad esclusione della Galizia e della Castilia & Leon che si trovano al nord-ovest che hanno, sì, un clima caldo, ma sopportabile così come il Portogallo. Un discorso a parte va fatto per la Gran Bretagna dove il sole è l'eccezione e la normalità è la pioggia.

Lo studio del clima è molto importante, a parte considerazioni di carattere generale legate ai flussi di aria calda e fredda che interessano il nostro continente europeo e che hanno un fondamento scientifico e quindi prevedibile, è buona norma documentarsi su internet su quali sono le temperature medie del paese che si vuole visitare nel periodo interessato dal viaggio.



Una volta approfondito il clima che troveremo si potrà individuare il vestiario ideale. Personalmente mi porto tutto doppio e in alcuni casi anche triplo. Le canottiere o le T-shirt da mettere sotto la maglietta da corsa sono sempre traforate, questo aiuta molta la traspirazione, i pantaloncini da corsa devono avere un ottimo fondello, non deve irritare la pelle assolutamente, è l'unico capo su cui non si deve risparmiare e di questi ne porto sempre due come le magliette a manica corta. Maglia a manica lunga ne porto una sola di tipo invernale. Porto dei manicotti e dei gambali, utilissimi alla mattina o alla sera, che abbino rispettivamente alle magliette manica corta e ai pantaloncini. Non manca mai un giubbino wind-stopper invernale e una mantellina in caso di vento freddo o pioggia sottile. Porto sempre almeno tre paia di calzini. Come intimo ho al seguito due slip e due t-shirt in materiale traspirante. Per il dopo bici mi porto una polo a maniche lunghe e una maniche corte, un paio di pantaloni lunghi molto leggeri che possono diventare anche delle bermuda. Non manca mai un giubbino leggero impermeabile double-face utilissimo alla sera quando fa un pò freddo. Ma le cose più importanti in assoluto sono tre : il completo in Gore-Tex anti-pioggia, le ghette anti-pioggia e le scarpe da MTB con una suola molto rigida (consiglio solo pedali a sgancio rapido). La pioggia è una compagna frequente nei viaggi e quindi non si può correre il rischio di stare un giorno bagnati. Il completo in Gore-tex, pantaloni e giaccone, è fantastico, costa abbastanza ma quando te lo togli alla sera ne apprezzi l'utilità. Puoi pedalare un giorno intero

sotto la pioggia anche la più intensa ma sotto rimani praticamente asciutto e così dicasi delle ghettoni, nei miei viaggi non ho mai avuto i piedi bagnati.

Tutto il vestiario lo metto in sacchetti di plastica impermeabili sigillati che sono importantissimi quando si passa un'intera giornata sotto la pioggia e mettersi qualcosa di asciutto è l'unica cosa che si desidera più alla sera.

Una cosa importante e di vitale importanza è il colore del vestiario da indossare durante il giorno. Il ciclista è il soggetto più a rischio nel traffico. Purtroppo, con l'esclusione di Germania, Olanda e Svezia, le piste ciclabili negli altri paesi europei, compresa l'Italia, sono una rarità e quindi bisogna pedalare ai bordi della strada sperando che sia presente almeno una ristretta corsia di emergenza. Fondamentale è quindi farsi vedere, personalmente indosso sempre abbigliamento molto colorato dove il giallo ed il rosso sono preponderanti e questo consiglio a tutti, come pure uno specchietto retrovisore, da montare sul manubrio. Oltre alla prudenza, questi sono gli uniche misure preventive che un ciclista deve adottare obbligatoriamente.

Il problema diventa ancora più grande quando piove e le nuvole di acqua, sollevate dalle auto e dai TIR, ti fagocitano. In questi casi io indosso sempre un giubbino giallo fosforescente e utilizzo una luce rossa intermittente a led che posiziono sul portapacchi. Consiglio però di evitare, se possibile, le strade ad alta densità di traffico quando piove e prevedere sempre un percorso alternativo fuori dalle "rotte automobilistiche". In questo mi è utilissimo un navigatore impermeabile della Garmin, il Garmin Edge 705, che monto sul manubrio e che, al bisogno, mi aiuta a trovare un percorso alternativo.

Altra cosa fondamentale è rispettare sempre il codice della strada anche se in bicicletta spesso non lo facciamo. Pedalare contromano, passaggi con il rosso, precedenza non date e leggerezze varie si possono pagare care. Una cosa che mi fa però molto paura sono anche le portiere delle auto aperte improvvisamente, sono deleterie. L'ho provato a miei spese! Per questo quando vedo persone in auto, ferme sulla mia destra, ne sto sempre alla larga.

E veniamo alle bici. Io utilizzo due tipi di bici, una SURLY in acciaio con ruote da 26" per viaggi impegnativi su sterrati o luoghi con bassa possibilità di assistenza e una bici in alluminio sempre con ruote da 26" più leggera e con forcelle in carbonio per viaggi prevalentemente su asfalto ed in luoghi con possibilità di assistenza. Entrambi montate con SHIMANO 105 e selle BROOKS.

