



## Club Alpino Italiano Sezione di Sesto Fiorentino



### 3 Abbigliamento ed attrezzatura per la pratica del cicloescursionismo

#### A) Abbigliamento

##### Casco

Il casco è da considerarsi non un accessorio di abbigliamento ma una parte integrante della bici, in assenza del quale non si dovrebbe neppure iniziare a pedalare. Da dimenticare è infatti il concetto che il casco serva solo in discesa. Chi usa toglierlo durante le salite aumenta innanzitutto le probabilità (variabili a seconda delle circostanze, naturalmente) che un innocua caduta o inciampo si trasformi in tragedia, e in secondo luogo non acquisisce l'abitudine a portarlo sempre in testa, che costerà poi non poca sofferenza nelle situazioni in cui l'idea di toglierlo ad ogni salita risulti impraticabile, come ad esempio nei percorsi ricchi di saliscendi, o nelle competizioni.

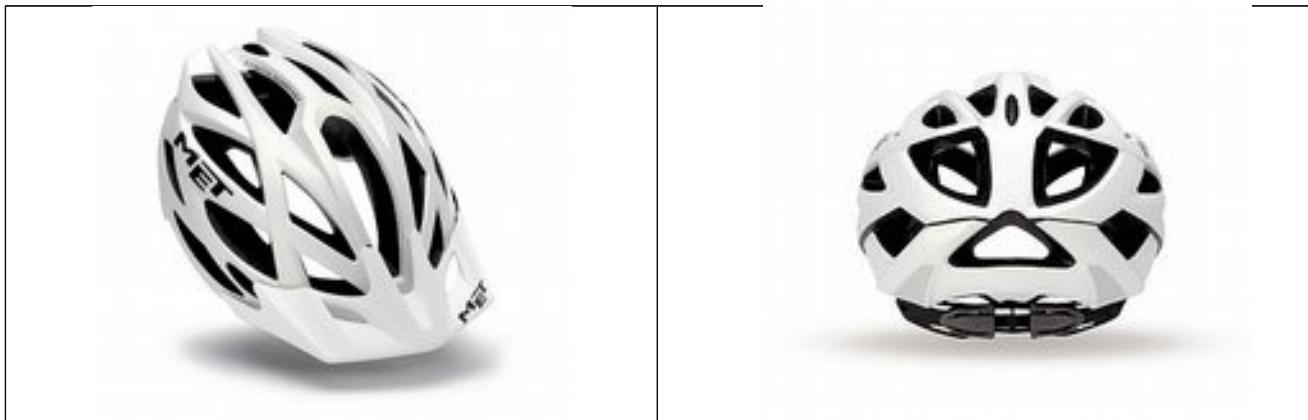
I professionisti, soprattutto quelli della strada che si impegnano nelle tappe alpine nel pieno sole di luglio, ci stanno a indicare che anche quello del casco insopportabile per via del caldo è un concetto improponibile.

Il casco è costituito da un corpo in polistirolo espanso avvolto nella parte superiore da una calotta in policarbonato. All'interno si trova una struttura in plastica flessibile che avvolge la testa, un sistema posteriore di ritenzione, regolabile, e un sistema di cinghietti, anch'essi regolabili, che si chiudono sotto il mento.

Il mercato propone una gamma vastissima di modelli, dai prezzi più disparati: la capacità protettiva tuttavia è sempre la medesima; a variare sono le forme, il peso e la capacità di ventilazione che determinano il comfort del casco, che è comunque importante, dato che andrà indossato per molte ore. Buoni livelli di comfort si riscontrano comunque già da modelli di gamma medio-bassa, al di sotto dei quali sarebbe preferibile non andare, in quanto alcuni modelli potrebbero presentare un sistema di ritenzione posteriore poco efficace; in caso di urto, solitamente il casco tende a scivolare in avanti, e lo fa di sicuro, se non è saldamente trattenuto nella zona della nuca.

Le linee di vendita spesso sono distinte per utilizzo su strada o fuori strada, ma i caschi sono esattamente gli stessi, fatta eccezione per la presenza della visierina sui modelli per mtb; questa visierina è di scarsissima utilità, e in alcuni frangenti può anche risultare fastidiosa (problemi di cervicale).

Da considerare che il casco, a seguito di un urto di una certa entità, anche se non si disintegra, va comunque sostituito, così come va sostituito dopo un certo numero di anni, anche se non usato o sbattuto, in quanto il polistirolo espanso, esposto agli agenti atmosferici, del sole in particolare, perde le proprie capacità di assorbimento degli urti.



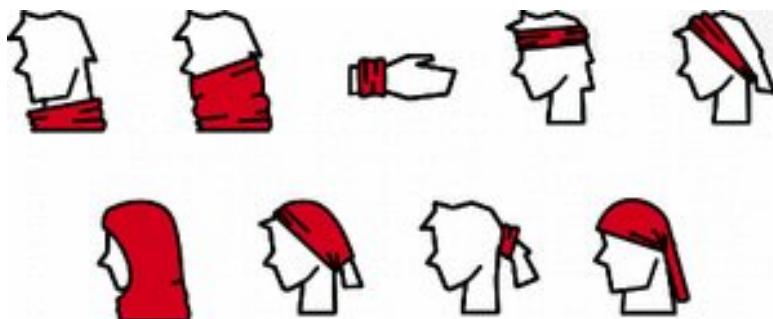
Oltre al modello classico, utilizzato da chi pratica sport “pedalato”, ve ne sono altri, sempre definiti per mtb, ma destinati ad uso leggermente diverso.

<p>Casco chiuso utilizzato nelle discipline dirt, street e bmx, ma utilizzabile anche da chi pratica mtb con particolare predilezione per le discese tecniche e impegnative. Ovviamente risulta più pesante e meno confortevole da indossare in salita.</p>	<p>Casco integrale, per utilizzo “gravity”, ossia discipline discesistiche. Impossibile da utilizzare in salita.</p>	<p>Modello classico, per utilizzo “pedalato”, con mentoniera rimovibile.</p>

### Bandana

Parlando del casco, ne segnaliamo un accessorio più importante di quel che potrebbe sembrare: la bandana infatti, serve per assorbire il sudore che, solitamente copioso, scivolerrebbe altrimenti negli occhi, con fastidi facilmente immaginabili. E’ utile però anche a proteggere la testa dal sole che filtrerebbe attraverso le feritoie del casco, dagli insetti che durante la discesa si spiacchicherebbero sulla fronte, e dal vento, che, sempre in discesa, darebbe non pochi fastidi avendo la testa bagnata di sudore. Per assolvere al meglio questi compiti, è preferibile un modello in microfibra, che asciuga velocemente e permette una buona traspirazione. Molto pratica e consigliata è la versione tubolare, che si adatta a più utilizzi, compreso quello di proteggere il collo.

Per l'inverno è consigliabile fornirsi anche di una versione più pesante, felpata e magari antivento, da utilizzarsi allo stesso modo di quella estiva, o quasi.



*Utilizzi della bandana tubolare*

## Occhiali

Sempre tra gli accessori obbligatori troviamo gli occhiali, il cui compito primario è quello di proteggere gli occhi, non dal sole, ma dai corpi estranei, quali principalmente insetti, ma anche da rami, fango e pietre sollevati dalle gomme altrui, e infine anche dal vento. Per valutare l'importanza della loro funzione, basti pensare al classico impatto in velocità dell'occhio con un insetto diverso dall'usuale moscerino. Dato che andranno utilizzati a prescindere dalla condizioni meteo e dall'ambiente circostante, i modelli con lenti antisole, scuri o specchiati, non vanno assolutamente bene perché in condizioni diverse da quelle per cui sono stati studiati risulterebbero alquanto pericolosi in quanto limitanti la visibilità, come ad esempio in caso di nebbia, o nel percorrere un tracciato nel bosco, cosa tutt'altro che rara.

I modelli adatti, che non è obbligatorio siano specifici per ciclismo, sono realizzati con montatura in materiale plastico e ampie lenti in policarbonato. Per le lenti la soluzione migliore prevede i modelli fotocromatici, che in partenza sono molto trasparenti e che in presenza di luce solare scuriscono leggermente. Il loro costo è però piuttosto elevato, e una buona alternativa economica è costituita dai modelli dotati di lenti intercambiabili, solitamente dotati di lenti scure, fumé e trasparenti, le quali vanno ovviamente portate nello zaino e non lasciate a casa, cercando di "prevedere" le caratteristiche del percorso e l'evoluzione meteo.

Molte lenti per l'utilizzo sportivo, sia fotocromatiche che semitransparenti o trasparenti, apportano una correzione cromatica, sottraendo una parte più o meno ampia della componente blu dello spettro; il risultato è che indossando queste lenti si vede tutto un po' "arancione". Questo pare che migliori la percezione del contrasto, utile nelle discese veloci con fondi difficili e scarsa luminosità. Va considerato che i modelli più costosi non fanno solo pagare un marchio e il relativo prestigio, ma una certa tecnologia applicata alle lenti, che risultano più efficaci sia in termini di resa visiva che in fatto di robustezza (le lenti in policarbonato normali si graffiano facilmente, diventando alla lunga inservibili) o per altre caratteristiche, come la riluttanza ad appannarsi in caso di intensa sudorazione.

Per chi fosse obbligato all'utilizzo degli occhiali da vista, le soluzioni possibili sono 3:

- utilizzare gli stessi occhiali da vista, se realizzati con montatura in materiale diverso dal metallo e con lenti di ampie dimensioni e infrangibili.
- far montare un secondo occhiale da vista con una montatura sportiva e lenti infrangibili che apportino la correzione diottica necessaria e magari dotate di capacità fotocromatica
- acquistare un modello speciale, realizzato da alcune tra le marche più note, che contiene, dietro le lenti sportive, una piccola seconda montatura su cui far montare le lenti da vista, da far realizzare dall'ottico.



Occhiali sportivi con supporto per lenti correttive

## Guanti

I guanti, come casco e occhiali, assolvono una funzione di protezione, e servono essenzialmente a proteggere il palmo della mano in caso caduta, a seguito della quale la mano si potrebbe lacerare seriamente, con l'introduzione di particelle estranee sotto la cute, non sempre di facile rimozione anche nel caso di intervento chirurgico di pronto soccorso. Secondariamente, serve anche a mantenere una presa sicura sulle manopole anche in presenza di sudore, e nel caso di modelli più evoluti, dotati di specifiche e valide imbottiture, contribuisce a migliorare il comfort attenuando le vibrazioni e la pressione nella zona delicata di passaggio del nervo ulnare. Il modello classico, di utilizzo estivo, è quello a mezze dita, non dissimile da quello utilizzato in altre attività sportive (tipo palestra). Esistono però anche modelli estivi a dita lunghe, per una maggiore protezione.

Per l'utilizzo invernale, i più utilizzati sono i modelli leggeri, simili o uguali ai guanti utilizzati nello sci di fondo. Non offrono grandi doti di protezione termica, perché si tiene conto della enorme quantità di calore che il corpo genera durante l'attività pedalatoria, che solitamente limita il problema del freddo. Vanno quindi bene durante le salite, o nelle giornate invernali con temperature non troppo rigide, oltretutto nelle gite estive in alta quota.

Durante le discese, o comunque in presenza di temperature particolarmente basse, unitamente a questo tipo di guanti si rende necessario l'utilizzo dei sottoguanti in seta o microfibra.

Per chi soffre in modo particolare il freddo alle mani, potrebbero non bastare, perlomeno in alcuni frangenti della gita, nemmeno i sottoguanti, per cui non rimane che fornirsi di guanti di tipo pesante, più simili ai modelli da sci, e che quindi inevitabilmente compromettono la sensibilità, utile per l'utilizzo di freni e comandi cambio. Per quanto la traspirabilità del guanto non sia di così basilare importanza, si sconsigliano comunque i modelli in neoprene, dalla traspirabilità pressoché nulla.

		
<i>Guanti estivi a mezze dita</i>	<i>Guanti estivi a dita intere</i>	<i>Guanti invernali</i>

### Intimo

Tra i capi di abbigliamento vero e proprio, la maglietta intima, quella cioè a contatto con la pelle, è quella più importante. Infatti, una delle problematiche principali che deve affrontare chi usa pedalare in salita (e con la mtb è facile che succeda), è quella relativa lo smaltimento della enorme quantità di calore che lo sforzo muscolare genera. Si tratta quindi di favorire al massimo la cessione del calore in eccesso verso l'esterno, ed evitare al contempo che il sudore ristagni sulla superficie del corpo, trasportandolo anch'esso verso l'esterno e/o facendolo evaporare. Così facendo, si dovrebbe evitare la noia di doversi portare tante magliette di ricambio quante sono le salite, al termine delle quali era uso cambiarsi, in vista della discesa, o per la sosta. Questo compito è svolto in maniera piuttosto efficace da una moltitudine di capi specifici, tra i quali segnaliamo le magliette o canotte in Coolmax (tessuto costruito tramite un filato di poliestere chiamato Dacron), realizzate nella caratteristica trama a "rete", da alcuni tra i più noti marchi del settore. Queste magliette sono forse le più efficaci, e lo sono sicuramente nell'ambito dell'utilizzo estivo, non offrendo alcun tipo di protezione termica al corpo. Per lo stesso motivo, nel periodo invernale potrebbero rivelarsi più efficaci altri modelli, realizzati con tessuti differenti, difficili da catalogare, dato che in pratica ogni azienda propone una propria tecnologia specifica per risolvere questo problema.

Va detto che anche la maglietta a rete tipicamente estiva può essere utilizzata con soddisfazione durante l'inverno, avendo l'accortezza di utilizzare dei capi esterni con maggiori capacità termiche e quindi più pesanti.



*Maglia a rete in Coolmax*

### **Maglietta esterna**

Non offrendo la maglia da intimo alcuna protezione dal vento e dal freddo, si rende necessario abbinarvi l'utilizzo della classica maglietta da ciclista, da indossare sopra. A manica corta oppure senza maniche, in poliestere, deve anch'essa offrire un'ottima traspirabilità, onde scongiurare gli accumuli di calore. Esistono dei modelli di maglietta estiva realizzati in un tessuto particolare, diversamente definito a seconda della marca, che svolge contemporaneamente il compito del capo da intimo (tenere cioè asciutto il corpo) e quello della maglietta esterna (proteggere dal vento). Sono riconoscibili dalla differente fattura del tessuto, che risulta più elastico e leggero, dal taglio, che deve necessariamente essere molto attillato, pena la scarsa funzionalità, e dal prezzo, sensibilmente più elevato. Da notare comunque che l'utilizzo dell'accoppiata maglia intima a rete + maglietta esterna, risulta più versatile, in quanto offre la possibilità, in talune situazioni (tipo lunga salita con caldo torrido), di utilizzare la sola maglia a rete, che equivale in pratica a pedalare quasi a torso nudo.



### **Giubbino esterno**

E' il capo più importante, praticamente indispensabile, nonché quello solitamente più costoso. Lo si utilizza praticamente tutto l'anno, in quanto l'estate va tenuto sempre nello zaino, per far fronte ai possibili repentini cambiamenti climatici, tipici delle zone montane, mentre in inverno lo si indossa come ultimo strato, per proteggersi durante le fredde discese. Si tratta quindi di un capo piuttosto pesante, realizzato accoppiando uno o più tessuti ad alta protezione termica, con un indispensabile strato esterno antivento. Non è impermeabile, dovendo comunque assicurare la massima traspirabilità possibile.



*Giubbino esterno in Windstopper*

### **Maglia invernale**

Durante l'inverno, ai soliti capi estivi se ne aggiungono altri, in particolare la maglia a manica lunga, di spessore adeguato che può essere di due tipi. Da intimo, da indossare tra la maglia a rete e quella estiva; in questo caso la maglia estiva ha lo scopo di supplire alla scarsa capacità di protezione dal vento che offre la maglia invernale, che è simile a quella utilizzata per altri sport invernali come lo sci. L'altra tipologia di maglia utilizzabile è invece specifica per il ciclismo (o per lo sci di fondo), e si indossa sopra la maglia estiva

esterna, o al posto di essa. Solitamente è realizzata in tessuto felpato traspirante, tranne che per la parte anteriore, rivestita in tessuto antivento tipo Wind Stopper o Wind Tex, ed è dotata di cerniera completa (si indossa quindi come una giacca). Nei casi di freddo estremo, potrebbe rendersi necessario indossare entrambi i tipi di maglia.



### **Mantellina**

Per mantellina si intende generalmente il parapioggia. Bisogna però fare attenzione, perché con lo stesso nome viene chiamato il capo che ha la sola funzione di antivento, molto simile. L'antipioggia andrebbe portato sempre nello zaino, anche se è raro che venga utilizzato. Intanto perché ogni biker che si rispetti pianifica la gita in modo da evitare per quanto possibile di finire sotto la pioggia. E poi per via del fatto che una caratteristica di questo indumento è la scarsa traspirabilità, per cui se ne sconsiglia l'utilizzo in ogni situazione in cui ci sia da pedalare e sudare, pena il ritrovarsi comunque inzuppati, non di acqua piovana ma del proprio sudore. L'utilizzo è quindi limitato ai casi di emergenza, oppure alle sole fasi di discesa, per avere un'ulteriore protezione dal vento oltreché per proteggersi effettivamente dall'acqua. Esistono in realtà capi antipioggia realizzati in membrana impermeabile ma traspirante, tipo Gore-Tex, che sono quindi utilizzabili in un maggior numero di circostanze; il loro costo è però molto elevato.

Nella scelta della mantellina va prestata attenzione ad alcuni particolari. La presenza del cappuccio, che può tornare utile ma che è presente su pochissimi modelli specifici per ciclismo. Si possono quindi prendere in considerazione i modelli studiati per l'escursionismo, avendo l'accortezza di verificare che abbiano una vestibilità adeguata, e in particolare che non risultino troppo lunghi e ingombranti, in modo da lasciare libertà di movimento al bacino che deve potersi spostare agevolmente sulla sella, senza correre il rischio che i lembi della mantellina si impigliano nella sella, con conseguenze anche pericolose. Per lo stesso motivo sarebbero da evitare quei modelli specifici per ciclismo che però sono più adatti ad un utilizzo stradale, riconoscibili dalla parte posteriore a "coda" molto allungata, ottima per proteggersi dagli schizzi sollevati dalla ruota posteriore, ma poco adatti ad un utilizzo fuoristradistico.



*Mantellina anti pioggia*

## Pantaloni

E' l'indumento più tipico del ciclista, caratterizzato dalla presenza del "fondello", il cui scopo primario è quello di prevenire le irritazioni dovute al continuo e prolungato sfregamento delle parti anatomiche con la sella. Secondariamente il fondello offre anche una funzionalità di comfort, che però è legata alla qualità dell'imbottitura, che nei modelli più economici, è minimale, e comunque destinata in breve ad assottigliarsi. Tutti i fondelli sono realizzati in materiale sintetico, e non necessitano dell'applicazione di creme, come si usava un tempo con quelli in pelle animale.

Perché il fondello svolga con efficacia il suo compito, il pantalone va indossato sulla pelle, senza alcun capo intimo, il quale andrebbe a interporre degli spessori, tra tessuto (solitamente poco adatto ad un uso sportivo) ed elastici, che infierirebbero la funzionalità dello stesso fondello. Chi avesse dei problemi a rinunciare alla mutanda, dovrebbe perlomeno dotarsi di un capo specifico in microfibra, per evitare il ristagno del sudore, e del tipo a pantaloncino, senza cuciture in evidenza. Per i maschi può rendersi necessario comunque l'utilizzo dell'intimo, nel caso di pantalone con fondello non molto aderente, per via del taglio abbondante, o in caso di misura non corretta, onde scongiurare l'eventualità di pericolosi "schiacciamenti". Ne consegue che la scelta della misura del pantalone va fatta con attenzione, dovendo risultare sempre aderente, evitando però eccessive costrizioni delle parti muscolari.

I pantaloni più diffusi sono quelli con le bretelle, le cosiddette salopette, che risultano più confortevoli in quanto non hanno la fastidiosa tendenza a scivolare. Inoltre non presentano alcun elastico alla vita, che può risultare fastidioso, e se troppo stretto potrebbe anche ostacolare la respirazione. E infine offrono una maggior protezione dal vento alla zona bassa dell'addome.

Sia i pantaloni con bretelle che quelli senza, sono disponibili in versione corta o a tre quarti (altezza ginocchio) per quella estiva, e a tre quarti o lunga per quella invernale. I capi invernali sono realizzati in lycra accoppiata ad un tessuto interno felpato, e sono quindi facilmente riconoscibili al tatto.

Oltre al classico pantalone attillato in lycra, si è diffuso di recente un modello alternativo, dal taglio più casual, e simile ai modelli da escursionismo sia nell'aspetto che nel tessuto, il cosiddetto "baggy". Al suo interno è comunque contenuto un secondo pantaloncino dotato dell'indispensabile fondello. Viene scelto preferibilmente dai praticanti attività discesistiche, in quanto più robusti e protettivi in caso di caduta, ma possono essere

utilizzati in qualsiasi altra attività pedalatoria. Il motivo della larga diffusione di questi modelli è tuttavia principalmente di ordine estetico.



### **Calze**

Le calze ad utilizzo ciclo sono simili a quelle utilizzate in tanti altri sport: in tessuto parzialmente sintetico ed elastico, di un certo spessore, devono semplicemente evitare che il piede si muova scivolando all'interno della scarpa, nonché assorbire il sudore in eccesso. Questo per quel che riguarda il modello estivo, che è semplice e del tipo cortissimo.

In inverno le cose si complicano: il tessuto deve avere delle specifiche capacità termiche, e di conseguenza è anche più spesso. A volte non è comunque sufficiente a mantenere una temperatura accettabile del piede, e bisogna ricorrere ai sovracalze, solitamente in tessuto felpato accoppiato a Windstopper, oppure a dei sottocalze in nylon (i gambali della nonna). In questi casi, per chi utilizza un modello di salopette invernale a  $\frac{3}{4}$  o che comunque non ha problemi di interferenza col modello lungo, può utilizzare dei calzettoni lunghi da escursionismo o scialpinismo, molto più efficaci.

E' necessario comunque valutare bene gli spessori all'interno della scarpa, dal momento che il piede non deve assolutamente essere costretto, per non compromettere la circolazione e ottenere così l'effetto opposto, cioè di abbassare ulteriormente la temperatura.

### **Scarpe**

Le scarpe da utilizzare in mountain bike sono legate al tipo di pedale utilizzato. Per i principianti che utilizzano dei normali pedali piatti possono andar bene anche delle comuni scarpe da ginnastica di tipo robusto, o delle pedule di tipo leggero, avendo la sola accortezza di sistemare con cura i lacci affinché non svolazzino pericolosamente nei pressi delle corone della trasmissione.

Per chi usa i pedali clipless (a sgancio automatico) è necessario dotarsi di scarpe specifiche per uso mtb, dotate della predisposizione per il fissaggio della tacchetta metallica sotto la suola.

I tipi di scarpe per mtb sono sostanzialmente due.

Le scarpette da competizione, molto leggere e rigide, dotate di chiusura a velcri o a cricchetto, o di entrambi i sistemi. Offrono un'efficienza elevatissima, essendo in grado di

trasmettere tutto il movimento ai pedali, senza dispersioni. Sono però poco adatte a camminare, per via della suola rigida e realizzata in materiale plastico piuttosto duro.

Le scarpe da escursionismo, chiamate "all terrain" hanno un disegno più simile a delle pedule basse, sono più pesanti, hanno sempre la chiusura a lacci, la suola è leggermente più flessibile ed è realizzata in materiale più morbido, che offre un grip elevato e che quindi è più adatta a camminare, in particolare nei terreni tipici del fuoristrada in montagna.



## B) Attrezzatura

### Zaino

Indispensabile, per l'escursionista a piedi, così come per quello in bici, lo zaino deve contenere tutto il necessario per poter affrontare in sicurezza una gita, ma al tempo stesso non deve essere esageratamente ingombrante, per contenere al massimo il disagio che comunque arreca al pedalatore, soprattutto in termini di manovrabilità e di traspirazione del sudore. Le dimensioni e la capacità vanno quindi valutate con cura. La capacità minima, che si misura in litri, è di 10 litri, ed è adeguata per gite molto brevi e su percorso conosciuto. Il volume più idoneo per le gite che generalmente durano tutto il giorno in ambiente montano, va dai 15 ai 20 litri. Capacità superiori sono da considerarsi per l'eventualità di escursioni di più giorni, in parziale autonomia.

Per chi è agli inizi, non è necessario uno zaino specifico, se già se ne possiede uno di volume adeguato. In seguito però è una buona idea considerare l'acquisto di un modello studiato appositamente per l'utilizzo su mountain bike, che presenta caratteristiche ben precise:

- La posizione degli spallacci, devono partire necessariamente dal bordo superiore dello zaino: se il corpo dello zaino sporgesse di molto al di sopra di essi, durante la pedalata, soprattutto in fase di discesa, andrebbe a sbattere con la parte posteriore del casco.
- Devono essere presenti i cinghietti di serraggio sia alla vita che al petto, regolabili e facilmente sganciabili.
- All'interno deve esserci la predisposizione per l'inserimento della sacca idrica.
- Tasche interne ed esterne, per l'accesso veloce ad attrezzi di utilizzo frequente.
- Rete o cinghietti per fissare il casco all'esterno, da non utilizzare ovviamente durante la gita, ma in casi di trasporto, come ad esempio durante un trasferimento in treno.
- Involucro coprizaino impermeabile, estraibile.
- Schienale studiato per favorire la massima traspirazione e ventilazione della schiena.

- Struttura disegnata per non sporgere troppo sui lati della schiena, per non ostacolare i movimenti del corpo e delle braccia durante le manovre.

Particolarmente importante è lo schienale dello zaino, che deve risultare il più possibile confortevole. Ne esistono di due tipi. Il più diffuso è quello a dorso rigido, con sporgenze che allontanano la superficie dalla schiena; più difficile è trovare quello con schienale a rete, separato dal corpo dello zaino da un telaietto. Quest'ultimo è sicuramente più efficace in termini di aerazione della schiena, ed offre inoltre il vantaggio di non inzupparsi di sudore, costringendo a frequenti lavaggi.



**Contenuto dello zaino**

### **Abbigliamento.**

Come detto in precedenza, l'abbigliamento più funzionale è quello composto da diversi capi, da indossare e togliere a seconda delle circostanze. Tale metodo è praticabile chiaramente solo in presenza dello zaino, all'interno del quale riporre i capi non utilizzati. In generale, al momento di partire, all'interno dello zaino dovrebbe esserci perlomeno:

- Giubbotto invernale antivento. In estate, nei percorsi a bassa quota si può utilizzare un modello più leggero, se lo si ha.
- Mantellina antipioggia.
- Guanti invernali di medio peso.
- Sottoguanti (solo in inverno).
- Bandana invernale (solo in inverno).

### **Sacca idrica (opzionale).**

Citata in precedenza a proposito dello zaino, è un involucro di plastica per alimenti, da utilizzare al posto della borraccia. La si riempie di acqua, e la si posiziona all'interno della zaino, lasciando fuoriuscire il tubo lungo uno spallaccio. All'estremità del tubo si trova una valvolina che si utilizza a modo di ciucciotto e che dà la possibilità di bere senza togliere quasi le mani dal manubrio.

Il vantaggio di questo sistema sta principalmente nella capacità. Di molto superiore a quella di una ma anche di due borracce, dipende dal modello, e può variare da 2 a 3 litri. Con un po' di ingegno si riesce anche ad ovviare ad un altro difetto della borraccia, che è quello di non riuscire a mantenere a lungo la temperatura dell'acqua ad un livello "bevibile". Basta infatti riempire parzialmente la sacca idrica la sera prima della gita, conservarla la notte nel freezer, e aggiungervi il giorno dell'acqua a temperatura ambiente. Lo svantaggio della sacca è quello della manutenzione: necessita infatti di una pulizia accurata al termine di ogni gita, pena il formarsi di fastidiose muffe.



Sacca idrica

### Kit alimentazione.

Da non confondere con la merenda, consta in qualche alimento a lunga conservazione, tipo barrette energetiche e integratori salini in pastiglie, da utilizzarsi in caso di emergenza, quando le energie vengono meno, la meta è ancora lontana, e la merenda ormai digerita da tempo.

### Kit manutenzione:

- 1 Camera d'aria nuova con valvola presta.
- 1 valvola UST smontabile (per chi usa gomme tubeless)
- Kit di riparazione per camera d'aria (mastice e toppe) oppure toppe autoadesive.
- 3 leve cacciagomme in plastica.
- Attrezzino multiuso
- Cavo acciaio per deragliatore.
- Cavo acciaio per freno (per chi non ha i freni idraulici)
- Pinza piccola
- Toppa in kevlar o gomma semirigida 10x5cm circa, per la riparazione d'emergenza di copertoni squarcianti.
- Pattini per freni, o pastiglie per chi ha i freni a disco.
- Falsamaglia, utile (ma non indispensabile) per velocizzare il lavoro di riparazione della catena.
- Fascette in pvc per cablaggi elettrici da 20cm circa.
- Cianoacrilato (per chi monta gomme tubeless).
- Pompa compatta.
- 1 spessore in plastica da inserire nella pinza del freno a disco (per chi ce l'ha).

Particolarmente importante risulta essere l'attrezzino multiuso che solitamente comprende giravite a taglio, a croce, smagliacatena, tiraraggi, chiave torx per i dischi dei freni, e una serie di chiavi a brugola. Non andrebbe acquistato a casaccio, ma andrebbe verificato che consenta il serraggio di tutte le parti della bici. E' possibile acquistarne un modello più compatto senza lo smagliacatena (che si usa raramente), e acquistare quest'ultimo come pezzo separato, sempre da portare con se, comunque. Come alternativa più ingombrante

e scomoda, si possono portare i vari utensili separati, soluzione sconsigliata, che comporta solitamente lo smarrimento progressivo di tutti i pezzi.

	
<i>Multiattrezzi con smagliacatena</i>	
	
<i>Smagliacatena</i>	<i>Falsemaglie</i>

Il kit può essere integrato con altri componenti e pezzi di ricambio a seconda delle esperienze personali e della vetustà della bici. Ad esempio può essere una buona idea portare una puleggia del cambio, un bullone per il fissaggio della pinza del freno, un bullone per il fissaggio della tacchetta del pedale clipless (per chi li usa), un bullone per il fissaggio della sella al reggisella e uno di quelli che fissano attacco manubrio e manubrio. E' bene inserire nello zaino anche guanti monouso, fazzoletti di carta e una busta di plastica, opportuni per i lavori più sporchi, in particolare per la riparazione delle gomme tubeless che contengono il liquido antiforatura, e della catena.

### **Kit pronto soccorso (indicativo)**

#### **Contenuto “opzionale”**

A tutto questo materiale, può aggiungersi del contenuto “opzionale”, a seconda del tipo di gita e dello spirito con cui lo si affronta. Si tratta quindi di un esempio.

- Cartina topografica della zona
- Descrizione del percorso
- Fotocamera
- Pile di riserva per fotocamera
- Scheda di memoria di riserva per fotocamera
- Navigatore satellitare
- Pile di riserva per navigatore satellitare
- Radio ricetrasmittente
- Pile di riserva per radio ricetrasmittente

- Telefono cellulare (carico)
- Luce a led bianca di emergenza
- Luce a led rossa di emergenza

AE-ASE-C

Maestro di MTB Scuola nazionale di mtb

Stefano Landeschi