

23 novembre 2015 12:13

## In città con la bicicletta d'inverno: un decalogo per freddo e pioggia

di [Vincenzo Donvito](#)



“Io non so come tu faccia ad andare in bici d'inverno sotto la pioggia. Tu sei matto”. Chi, ciclista, non ha mai sentito una frase del genere almeno una volta? E' vero che bisogna essere un po' pazzi per affrontare volontariamente dell'aria gelida o farsi inzuppare d'acqua senza esservi preparati. E' doloroso. Qualche riflessione, quindi, e' utile per affrontare meglio queste situazioni. Motivo per cui abbiamo stilato un decalogo, grazie anche ad una serie di consigli di ciclisti abituati ad affrontare un clima non molto favorevole all'uso di questo mezzo di trasporto.

Spesso mi viene fatta questa domanda: perche' fermarsi quando c'e' un clima freddo o piove? Dopo tutto, il ciclo delle stagioni non interrompe l'uso della bicicletta in Paesi come Olanda, Danimarca o Finlandia, dove l'uso di questo mezzo e' molto superiore rispetto a Paesi a clima piu' mite come il nostro. Quindi: *perche' usare la bicicletta in inverno? Perche', come in estate, e' bene utilizzarla prima di arrivare al lavoro. Soprattutto quando si lavora in un ufficio tutta la giornata.*

Ecco il decalogo:

### 1 – L'equipaggiamento

Laozi, figura leggendaria della filosofia cinese e considerato come il fondatore del Taoismo, se ai suoi tempi (IV sec A.C.) la bicicletta fosse esistita, avrebbe potuto dire: “Evitare di andare nudi quando c'e' il grande freddo”. E quindi, in inverno, non ci sono altre scelte che non quella di coprirsi con degli strati di vestiti. Scelta che non implica necessariamente l'acquisto della tenuta completa del piccolo ciclista perfetto. L'equipaggiamento di base comprende: dei buoni guanti impermeabili, un cappotto caldo ed un cappello -con o senza casco di sopra. Ognuno, ovviamente, ci puo' aggiungere un proprio tocco. C'e' chi si innamora di guanti e stivali di pelliccia, magari con una calzamaglia di lana di montone sotto gli abiti abituali, discreta e calda, da far arrivare fin dentro le scarpe. Altri preferiscono delle scarpe ben isolanti per meglio proteggere i piedi. Altri si rifugiano dietro degli occhiali o una visiera per meglio affrontare l'aria gelida. Qualunque cosa ci si metta, l'importante e' di sentirsi a proprio agio e non infagottati.

### 2 – Equipaggiati, ma non troppo

Niente e' di troppo per coprirsi: occorre vestirsi a puntino. Dopo alcuni minuti che si e' in sella, il corpo, a furia di pedalare, si riscalda: il freddo e' un problema i primi cinque minuti. In base alla lunghezza e alla difficulta' del percorso, il vostro abbigliamento anti-freddo potrebbe anche trasformarsi velocemente in una trappola di calore. Bisogna quindi stare attenti a coprirsi con cio' che e' necessario -cosa, tra l'altro che si impara presto dopo le prime esperienze. Si puo' anche scegliere di mettersi dei vestiti tecnicamente specifici, cioe' che siano al contempo caldi e che facciano traspirare l'aria, o un abbigliamento che possa essere modificato in corso d'opera, in genere una sciarpa o una giacca con cerniera, un cappotto con le maniche che si possono levare, etc.

### 3 – Non ci si puo' negare uno stile a puntino

Ci sono diversi siti web specializzati con proposte ai ciclisti in cerca di un certo stile: The place to bike (<http://www.theplaceto.bike/>) o Decathlon (<http://www.decathlon.it/C-460909-abbigliamento-ciclismo>) o il negozio virtuale di Amazon (<http://www.amazon.it/b?ie=UTF8&node=968134031>) e tanti altri rintracciabili con un motore di ricerca in Internet. Scegliete le sezioni di questi siti che offrono abbigliamento per l'uso urbano della bicicletta, anche tecnicamente specifico e non necessariamente brutto, cioe' che possa essere indossato non solo quando si va in bicicletta.

### 4 – Attenzione all'alimentazione

Una alimentazione adatta puo' facilitare il vostro freddo passaggio tra due ambienti caldi. Ognuno conosce i propri pro e contro, ma e' bene ricordarsi che, per esempio, lo zenzero candito aiuta a far circolare il sangue alla punta

delle dita e dei piedi.

#### **5 – Quella buona visibilita' che spesso si dimentica**

L'inverno e' spesso scuro e grigio. Avere delle luci davanti e dietro, non e' solo obbligatorio, ma puo' avere un'importanza vitale. Anche le vostre scelte per l'abbigliamento vi aiuteranno ad essere meglio visti. E' preferibile avere degli abiti di colori vivi o chiari piuttosto che scuri, non scartando l'ipotesi di indossare un gilet catarifrangente sopra i propri abiti, potendolo anche personalizzare ogni volta in modo diverso.

#### **6 – Evitare di usare la bicicletta quando c'e' neve o ghiaccio**

E' meglio lasciare la bicicletta a casa in queste circostanze. Ma se proprio vi fate vincere dalla tentazione di sorpassare le automobili che sono bloccate, e' meglio attrezzarsi con dei copertoni larghi, buoni freni ed abiti resistenti, in caso di caduta.

#### **7 – In caso di pioggia e' meglio prevenirla**

Non c'e' niente di peggio che essere nel mezzo di un acquazzone in bicicletta senza essersi attrezzati prima. E' consigliabile avere sempre un poncho nella propria borsa o in un eventuale contenitore della bicicletta: e' poco ingombrante consente di affrontare i diversi tipi di pioggia, ammesso che copra anche le ginocchia. In caso di forte pioggia e' bene avere due sacchetti di plastica che possono essere messi intorno alle scarpe, salvando anche le stesse oltre che i vostri piedi.

Il poncho in citta' puo' comunque creare dei problemi: si gonfia con il vento, limita la visuale laterale e non protegge la parte bassa delle gambe. Ci si puo' attrezzare alla bisogna con dei pantaloni impermeabili che proteggono fino ai piedi, uno specifico abbigliamento impermeabile, con guanti e un cappuccio sotto il casco. Per chi porta gli occhiali, e' meglio un casco con una visiera. Portarsi un abbigliamento del genere puo' essere fastidioso, come quando ci si prepara per sciare, ma i vantaggi successivi fanno volentieri superare queste difficolta'. L'equipaggiamento di base: un berretto con visiera (ricordandosi di farlo asciugare prima di riporlo, si' da farlo durare piu' a lungo) e un cappello di lana sempre con visiera per mantenere il cappuccio e proteggere gli occhi dalle gocce di pioggia.

#### **8 – Ricordarsi dei parafanghi**

Investire in dei buoni parafanghi puo' essere utile per evitare gli spruzzi. A volte impedisce di riempirsi di fango sulle spalle (ruota di dietro) e sui pantaloni (ruota davanti). Molte biciclette sono gia' attrezzate coi parafanghi. Per quelle che non lo sono, esistono dei modelli di vario tipo, leggeri, da montare facilmente sulla ruota davanti e su quella di dietro.

#### **9 – Coprite la vostra sella**

Come evitare che le vostre natiche si bagnino montando su una bicicletta che avete lasciato all'aperto? Semplice: se avete un sellino di materiale plastico, portatevi sempre dietro una carta assorbente (vanno bene i classici fazzolettini da naso, o anche una pagina di un vecchio quotidiano) e asciugate il sellino prima di montarci; per chi invece ha scelto un sellino che la pioggia l'assorbe invece di farla scivolare, mettete un sacchetto di plastica sulla sella: la cosa migliore e' di metterlo prima, quando si parcheggia la bicicletta all'aperto, e poi levarlo quando ci si rimonta sopra.

#### **10 – Se qualcuno pensa solo alla pedalata**

Se malgrado tutti questi consigli, qualcuno vuole pedalare sotto la pioggia in T-shirt senza bagnarsi? Si possono scegliere delle cupole di plastica (ce ne sono diverse sul mercato, tipo Roofbi (<http://en.roofbi.com/>) o Dryve (<http://dryve.ch/?lang=en>) che, fissate sulla bicicletta, proteggono integralmente il ciclista dal vento e dalla pioggia. E sono anche molto piu' pratiche quando si trasportano dei bambini. Dice Arnaud Safarti, fondatore della cupola Roofbi: "la bicicletta e' il miglior mezzo per andare al lavoro quando le distanze sono piccole. Ed io vorrei che possa ridiventare un mezzo di trasporto come un altro, anche d'inverno". Il suo prodotto pesa 2,5 Kg -protezione, aste di supporto e intelaiatura compresa- e si puo' mettere in un sacchetto tipo quelle delle tende, di 55 cm di diametro, e si fissa davanti sotto il manubrio e dietro sul portabagagli (con alcuni modelli che si possono fissare anche senza la presenza del portabagagli) e si apre tutto intorno al ciclista. Quando ci si fa l'abitudine a montarlo, ci si impiega meno di due minuti. Ovviamente se lo si porta sempre con la propria bicicletta.

*(ringraziamenti particolari per alcune informazioni in merito riprese dal quotidiano Libération del 22/11/2015)*