

collega con il telaio. Da prove dinamiche effettuate da una rivista è risultato che nelle discese veloci in fuoristrada sulla sella possono gravare fino a 400 kg. (!), per cui è un elemento da tenere in grande considerazione.

Purtroppo esiste ancora una gamma enorme di diametri del reggisella, perché ogni costruttore utilizza tubi verticali differenti, a volte fatti apposta su proprie specifiche.

Per dare un'idea della moltitudine di misure in uso, possiamo dire che:

- nelle BMX si usa un diametro di 22 mm.;
- nelle bici da città ed in quelle economiche si impiegano tubi in ferro dritti di diametri, in mm., di 25 - 25,2 - 25,4 - 25,6 - 25,8 - 26,0 - 26,2 - 26,4 - 26,6 uniti alla sella da un morsetto;
- nella corsa ci si è standardizzati su diametri di 27 e 27,2 mm., salvo rare eccezioni;
- la MTB va da 26,8 mm. a tubi maggiorati (oversize) di 28,6 - 29,6 - 30,2 - 30,4 - 30,9 - 31,8 mm.

Le lunghezze variano da 300 a 330 mm. per la corsa, da 350 a 400 mm. per la MTB, salvo le solite eccezioni.

I tubi reggisella "seri" sono in alluminio, forgiati, con un leggero arretramento, oppure dritti, sia in alluminio che in carbonio o titanio, più leggeri ma più costosi. Nelle bici da turismo si vanno affermando i reggisella ammortizzati, che tolgono un po' di sollecitazioni al ciclista; poco



Cannotto arretrato.
La sella normalmente
va tenuta parallela
al terreno.

usate su strada e in fuoristrada, anche per l'incremento considerevole di peso. L'unica manutenzione possibile, ma molto utile, è di avere sempre ingrassato il tubo reggisella nella parte che si inserisce nel telaio per evitare che si ossidi, evento abbastanza frequente e decisamente disastroso per tubo e telaio. Ogni tanto è bene verificare che il cannotto non sia danneggiato o, peggio, presenti delle crepe nella zona vicina al telaio o al morsetto della sella.

Fate attenzione che su tutti i cannotti reggisella è indicato il limite massimo che può fuoriuscire dal telaio; superare questa indicazione significa rischiare di piegare il cannotto.

Le **SELLE** attuali evidenziano uno studio per ridurre la compressione nella zona perineale, cioè il punto esatto di contatto del nostro corpo con la sella, tramite imbottiture al gel, scanalature o vere e proprie aperture che alleviano in buona parte i fastidiosi fenomeni di indolenzimento ed intorpidimento della zona sopraseda, che possono indurre infiammazioni e patologie a volte irreversibili.

► PEDALI

Al classico pedale con puntapiède e cinturini da anni si è sostituito, nella corsa, il pedale a sgancio rapido sviluppato dalla Look, al cui standard inizialmente si sono uniformate anche Campagnolo e Shimano. Un discorso a parte riguarda Time, che utilizza un proprio dispositivo.

Tali pedali hanno fatto la loro comparsa anche nella MTB e, dopo un malriuscito tentativo di Look, Shimano ha imposto il suo sistema SPD (Shimano Pedaling Dynamics), che presenta il grosso vantaggio di permettere di camminare agevolmente. Recentemente anche Time ha adattato il proprio sistema alla MTB, con ottimi risultati, specialmente in presenza di fango.

I pedali devono ruotare liberamente attorno al perno centrale che li collega alla pedivella, per non osta-



Pedale clipless da strada



Pedale da turismo



Pedale clipless da MTB

colare la pedalata; per questo sono montati su piccole sfere che assicurano una grande scorrevolezza.

Occorre controllare periodicamente che il pedale non abbia del gioco; se succede, conviene portarli in officina perché la loro struttura interna è piuttosto complessa. Là provvederanno non solo a regolarli, ma anche a pulire e lubrificare le sfere interne.

Bisogna poi ricordare che gli sganci rapidi sono soggetti ad usura e ogni tanto occorre sostituirli.

Nelle MTB è molto importante pulire bene sia gli agganci dei pedali clipless che le tacchette delle scarpe per garantire un perfetto aggancio e, soprattutto, un rapido sgancio. Per lubrificare il meccanismo di aggancio si può usare olio al teflon, che non danneggia eventuali guarnizioni in gomma.