

- l'aria che respiriamo perché entra fresca ed esce aria più calda;
- lo scambio di calore attraverso il contatto pelle-tessuti (conduzione);
- l'aria che passa attraverso i vestiti (convezione);
- le radiazioni emanate dal corpo (irraggiamento);
- la vasodilatazione che provoca un aumento di sangue nella circolazione periferica;
- la sudorazione che trasporta all'esterno il calore sotto forma di vapore acqueo.

Quest'ultimo meccanismo è molto efficiente e per questo è importante non ostacolarlo indossando un abbigliamento che permetta la traspirazione.

Il freddo: viceversa, in caso di temperature esterne basse, il corpo si difende mantenendo il proprio calore attraverso:

- la vasocostrizione che riduce l'afflusso di calore verso l'esterno;
- il tremore che causa un movimento che richiede energia e quindi genera calore.

Da notare che questi meccanismi sottraggono energia al corpo e quindi riducono le prestazioni fisiche.

Nel caso del freddo l'abbigliamento costituisce la maggiore protezione possibile; per questo deve rispondere a determinate caratteristiche ma occorre anche utilizzarlo nel modo più corretto.

Vediamo quindi di elencare le principali norme da seguire per avere sempre l'abbigliamento giusto per ogni situazione.

1) Da indossare sempre: possiamo utilizzare il termine abbigliamento in senso ampio riferendoci non solo al vestiario ma anche a tutti quegli accessori che sono utili, se non fondamentali, per pedalare serenamente.

- primo tra tutti, il **casco**: ormai esistono modelli economici, leggeri e ventilati, per cui non ci sono motivi per non possederne uno ed indossarlo sempre (ben regolato e sempre allacciato) quando si pedala, in modo che una caduta anche banale diventi solo un'occasione per scherzarcisi sopra.
- poi servono degli **occhiali** specifici (in materiale plastico e infrangibile con lenti protettive di buona qualità) che proteggano gli occhi dal vento, dalla polvere e dai rami.

2) Abbigliamento consigliato:

- un paio di **pantaloncini imbottiti** con un fondello di buona qualità che assicureranno un discreto comfort; è importante curarne l'igiene lavandoli spesso per evitare che provochino irritazioni;
- delle **scarpette tecniche** dotate di una suola abbastanza rigida aiutano a distribuire la forza della pedalata ma

Finale Ruplo – Si può pedalare in tutte le stagioni, e divertirsi, se si è ben attrezzati. Negli ultimi anni si vedono sempre più ciclisti anche in inverno perché i capi di abbigliamento moderni sono leggeri e funzionali, in più permettono di stare caldi, di non sudare eccessivamente e, se si bagnano, si asciugano molto in fretta.

devono permettere di camminare agevolmente perché capita spesso di dover spingere la bici, anche per tratti lunghi e impegnativi;

- utili anche un paio di **guanti a mezza dita con il palmo imbottito** perché riducono le vibrazioni trasmesse dal manubrio e limitano lo sfregamento delle mani contro le manopole.

3) D'estate: anche quando fa veramente caldo, non bisogna sottovalutare l'abbigliamento perché affrontare una discesa all'ombra dopo una salita al sole può lasciare spiacevoli ricordi;

- per questo può diventare utile una **maglietta "a pelle"** che sia traspirante, assorba ed espella all'esterno il sudore, che non ostacoli i movimenti ed abbia un contatto piacevole sulla pelle (gruppo A);
- si può rivelare un buon compagno anche uno **spolverino leggero**, da mettere solo all'occorrenza.

4) D'inverno: la maglia di lana ed il foglio di giornale hanno lasciato il posto a **capi tecnici** realizzati con differenti metodologie:

- con fibre sintetiche (per lo più poliestere o polipropilene), che hanno una scarsa propensione a trattenere l'umidità, accoppiate esternamente a cotone o lana; possono assumere caratteristiche diverse a seconda della lavorazione decisa dal produttore;
- membrane in PTFE espanso (politetrafluoroetilene = teflon), accoppiate a vari tessuti, la cui caratteristica è di avere micropori più grandi delle molecole di vapore acqueo del nostro sudore ma più piccoli delle gocce d'acqua della pioggia; per questo risultano impermeabili ma traspiranti e capaci anche di ostacolare il passaggio del vento.

