

Possiamo suddividere questi materiali in base alla loro funzione e, a titolo esemplificativo, elenchiamo i più noti:

CARATTERISTICHE	UTILIZZI	PRODOTTI
A) Idrorepellenti ed assorbenti	Biancheria intima	1. Transtex® della Löffler 2. Technotrans dell'italiana Biotex
B) Idrorepellenti	Magliette Pantaloncini Calzini, ecc.	1. Coolmax® della DuPont 2. Lycra® della DuPont 3. Tactel® della DuPont 4. Thermastat® 5. Micro® 6. Meraklon®
C) Antivento e traspiranti	Giacche Maglie Scarpe Guanti, ecc.	1. Activent® della Gore 2. Windstopper® della Gore® nei tipi Basic (Magliavento)® Medium e High 3. Windtex® dell'italiana Vagotex 4. Noair® della Aesse 5. Gamex®
D) Impermeabili e traspiranti	Giacche Maglie Scarpe Guanti, ecc.	1. Goretex® della Gore 2. Raintex® dell'italiana Vagotex 3. Breathe® (Ucecoat 2000) della UCB

Vale comunque la vecchia regola di vestirsi a strati per meglio calibrare l'abbigliamento in funzione delle possibili variazioni delle condizioni esterne e perché l'aria che rimane tra i vari indumenti ha un buon potere coibentante. Vediamo allora come organizzare la "vestizione" del ciclista in condizioni climatiche difficili.

5) A fior di pelle (gruppo A): sentirsi la pelle bagnata di sudore è poco piacevole e quando l'aria è fredda può essere veramente un problema; la soluzione sta, innanzitutto, nel cercare di sudare il meno possibile togliendosi l'abbigliamento in eccesso prima di affrontare una salita lunga ed impegnativa.

Inoltre è di grande aiuto indossare a contatto con la pelle una maglia che assorba il sudore e lo porti verso l'esterno per capillarità grazie all'accoppiamento di un tessuto costituito da fili idrorepellenti all'interno (poliestere o polipropilene) e da fili idrofilati all'esterno (lana o cotone); in questo modo la pelle rimane asciutta e meno sensibile al freddo causato dall'evaporazione del sudore prodotta dall'aria.

Se poi la lavorazione di questi filati lascia delle fibrille distanziatrici, si crea una sottile camera d'aria che aiuta a mantenere la temperatura corporea giusta.

Da evitare assolutamente il cotone che si bagna e trasmette una forte sensazione di freddo.

6) 2° strato: bisogna poi tenere caldo il corpo con maglie poco spesse e leggere ma funzionali, fatte di tessuti volumizzati come, ad esempio, quelle realizzate in pile sottile o in lana, preferibilmente a collo alto.

7) 3° strato: se il freddo è siberiano, può rivelarsi utile un'altra maglia, magari presa a prestito dall'abbigliamento da sci, basta che non sia troppo grossa e non ostacoli i movimenti.

8) 4° strato (gruppi B e C): è lo strato più esterno ed è fondamentale che sia costituito da un capo d'abbigliamento che deve possedere diverse caratteristiche:

- ➡ deve essere robusto e resistere alle abrasioni;
- ➡ naturalmente deve riparare dal freddo;
- ➡ deve essere impermeabile all'aria ma il corpo deve poter traspirare;
- ➡ bisogna provarlo per verificare che sia della giusta misura; infatti, non deve intralciare i movimenti e, contemporaneamente, deve anche consentire che al suo interno si crei il giusto microclima;
- ➡ è preferibile che sia leggero;
- ➡ deve mantenere sempre coperta la schiena, anche quando ci si muove o si va in fuoristrada;
- ➡ il colletto ed i polsini devono chiudere bene in modo da non lasciare entrare l'aria ma non devono stringere.

Per avere tutte queste caratteristiche deve necessariamente essere realizzato specificatamente per un uso ciclistico e con materiali adatti.

9) Le gambe: naturalmente anche loro vanno protette e per questo servono:

- ➡ **pantaloni da ciclista** col fondello imbottito, lunghi ed elasticizzati;
- ➡ **calzamaglia** da indossare sotto i pantaloni lunghi in caso di temperature polari.

10) Le estremità: mani, piedi e testa necessitano di molte attenzioni perché sono parti soggette ad una notevole dispersione termica e quindi, quando è freddo, costituiscono punti critici. La vasocostrizione riduce il flusso sanguigno in periferia e quindi le estremità sono irrorate meno di altri organi.

➡ Per gli arti superiori esistono **guanti** con diverse imbottiture: i più caldi sono quelli fatti a manopola, però impediscono l'uso dei freni a due dita, poi esistono guanti a tre dita, una per il pollice, un'altra per indice e medio ed una per le altre due dita e, naturalmente, ci sono i tradizionali guanti a 5 dita. In tutti i casi devono proteggere le dita dal vento freddo e permettere la traspirazione della pelle. È importante che non stringano assolutamente e che, con la mano chiusa per impugnare il manubrio, le dita non tocchino il guanto ma, anzi, è bene che rimanga un piccolo strato d'aria;

➡ Per i casi estremi esistono anche **sottoganti** in seta, molto leggeri ma che danno un ulteriore contributo a mantenere il calore delle mani;