

- I piedi necessitano di **scarpe invernali**, possibilmente alte e a tenuta di fango e acqua. Anche in questo caso sono da preferire quelle impermeabili e traspiranti con cuciture termosaldate;
- le **calze** non devono essere troppo spesse perché non bisogna ostacolare la circolazione sanguigna altrimenti i piedi si raffreddano ugualmente nonostante le numerose protezioni; ne esistono anche in tessuto antivento e traspirante;
- infine, la testa richiede una **fascia** che protegga almeno la fronte e le orecchie ma deve essere compatibile col casco quindi occorre fare qualche prova ed eventualmente eliminare delle imbottiture dalla calotta interna;
- da non trascurare anche una **protezione per la bocca** perché respirare aria fredda, soprattutto in discesa, può dare qualche problema alle vie respiratorie.

11) La pioggia: con una buona attrezzatura, neanche la pioggia o la neve devono preoccupare. Però, affinché gli indumenti impermeabili siano veramente tali, non è sufficiente che siano fatti con tessuti anti-acqua ma occorre anche che le cuciture siano nastrate internamente o termosaldate, che le cerniere lampo siano protette, che il colletto ed i polsini siano a tenuta ermetica ma che, contemporaneamente, non stringano troppo. Quindi occorre:

- una **giacca impermeabile e traspirante** perché è inutile ripararsi dalla pioggia per poi bagnarsi di sudore;
- inoltre servono dei **copripantaloni** che non ostacolino i movimenti delle gambe;
- un **cappuccio** per la testa che può essere indossato sotto il casco o sopra, a seconda del tipo;
- delle **scarpe impermeabili** o dei **copriscarpe** che permettano però alle tacchette di agganciarsi ai pedali o alle scarpe di infilarsi nei puntapie-di, che è preferibile allentare;
- dei copriguanti che permettano di impugnare bene il manubrio e di azionare i freni.

12) Lo zaino: anche se non è propriamente un capo di abbigliamento, è opportuno trattare anche di questo accessorio che è molto utile in particolare nei percorsi più lunghi ed in montagna ma è usato anche dagli escursionisti e da molte persone che, avendo poca esperienza, si sentono più sicuri portandosi dietro tutto ciò di cui possono aver bisogno.

- È bene che abbia una **capacità** da 15 a 25 lt.;
- sia dotato di **spallacci** larghi, im-

bottiti e sagomati, collegabili tra loro con un cinturino che li tenga bene in posizione;

- deve avere un buon **appoggio lombare** ed un'altra cinghia da allacciare in vita per evitare che si muova mentre si pedala;
- sono da preferire quei modelli tecnici che prevedono una forma di **aerazione per la schiena** tenendo lo zaino leggermente distaccato dal corpo per evitare un'eccessiva sudorazione;
- deve possedere un'**intelaiatura interna** che lo sostenga anche quando non è completamente pieno
- naturalmente è bene che sia il più **leggero** possibile;
- sono molto utili anche degli **scomparti interni** per sistemare l'attrezzatura e ritrovarla poi velocemente;
- invece una **tasca esterna**, preferibilmente a rete, permetterà di riporre eventuali indumenti bagnati
- può risultare comodo anche un sistema per **trasportare**

il **casco** quando non si pedala (retina o elastici);

- addirittura alcuni modelli prevedono uno scomparto con una **calottina impermeabile** utilissima per coprire lo zaino in caso di pioggia ed evitare così di bagnare il suo contenuto; in alternativa è buona regola mettere in sacchetti di plastica indumenti di ricambio, cibo, pronto soccorso, macchina fotografica, ecc.

Chi invece non gradisce avere dei pesi sulla schiena e non ha grandi quantità di materiale da trasportare, può

ricorrere ad un **marsupio** che lascia una buona libertà di movimento, spesso dispone anche di scomparti imbottiti per una o due borracce che hanno anche un potere coibente.

Invece, nel caso in cui si debbano affrontare percorsi molto lunghi, è possibile montare delle **borse** apposite sulla bicicletta per trasportare l'attrezzatura necessaria; si è più liberi ma la bicicletta perde in maneggevolezza.

13) Finale: facciamo ancora un'ultima raccomandazione; l'abbigliamento va calibrato in funzione dell'escursione che ci si accinge a fare e pertanto bisogna coprirsi bene se si vuole pedalare in pianura per diversi chilometri mentre diventa importante vestirsi a strati, con una giacchetta che tenga bene l'aria e si possa mettere e togliere facilmente, se si vogliono fare dei percorsi misti con salite e discese.

Non bisogna esitare a fermarsi per togliere o mettere qualche indumento appena le condizioni lo richiedono.



Abruzzo Marsi – Lo zaino è veramente utilissimo per trasportare di tutto! In caso di pioggia forte, però, è meglio impermeabilizzarlo con una copertura impermeabile oppure si consiglia di mettere dentro dei sacchetti di plastica le cose che è meglio non si bagnino come la macchina fotografica, il cibo, i vestiti di ricambio, ecc.