

.....e parliamone ancora

di Massimo Chiusaroli

Di chi? Ma del nostro primo e, in quel momento, unico desiderio. Della prima che ci ha fatto battere il cuore, che ci ha irretiti e fatto struggere ogni volta che passavamo davanti a lei e la vedevamo così bella, disponibile ed allo stesso tempo irraggiungibile. E poi l'emozione ed il turbamento quando, inesperti e timorosi, siamo riusciti a cavalcarla!! NO! Un momento, fermi tutti! A che cosa state pensando? lo sto sì parlando di lei, ma della BICICLETTA!!!

Vedete l'enfasi a volte dove ci conduce!

Siamo seri; io volevo parlarvi un poco della bicicletta ma in chiave tecnica.

Non che io mi ritenga un esperto, ma in trenta anni di ciclismo amatoriale su strada e fra boschi e viottoli di campagna ho accumulato un buon bagaglio di esperienza che metto molto volentieri a vostra disposizione.

La struttura di una bici la conosciamo tutti come conosciamo i materiali con i quali può essere costruita; quello che forse conosciamo un po' meno è come deve essere la "nostra" bici e come ci si deve andare per sfruttarla al massimo faticando il meno possibile. Tralasciando la bici da strada prendiamo in considerazione soltanto le "mountain bike" che poi sono quelle che più frequentemente si vedono posate sopra i portabici dei nostri camper perché meglio integrano il concetto del plein air. Due sono gli argomenti principali da prendere in considerazione: dimensione della bici e posizione da assumere, uso del cambio. Dimensione e posizione sono due parametri correlati, infatti se il telaio è troppo lungo il peso del corpo va a gravare tutto su spalle, braccia e polsi essendo troppo protesi in avanti; se è troppo corto si assume una posizione troppo eretta e il peso, ad ogni piccola buca del terreno, si "scarica" tutto sulla colonna vertebrale provocando dei microtraumi che con il tempo possono causare seri danni. Se il telaio della bici è troppo alto si pedala dondolando il bacino e stendendo troppo le gambe con conseguenti dolori alle anche e possibili crampi muscolari, viceversa se è troppo basso si pedala "arroganti", ossia le gambe non si tendono nel modo giusto, e non si utilizza al massimo la lunghezza delle leve (gambe) con conseguente dolore alle ginocchia e scarso rendimento. Esistono in proposito dei precisi parametri numerici da prendere in considerazione al momento del-



l'acquisto, ma parlarne in questa sede sarebbe troppo complesso. Ed allora come ci si regola? Un modo, anche se empirico, per determinare la lunghezza del nostro telaio c'è ed è quello di tracciare, una volta seduti in sella ed afferrato il manubrio, una linea ipotetica che dal nostro mento scenda verso il tubo orizzontale (la famosa "canna") e ricada a circa due terzi della sua lunghezza (partendo dalla sella). Per quanto riguarda l'altezza ci si regola così: seduti in sella si lasciano penzolare le gambe, se la punta dei piedi sfiora il terreno bene, altri-

menti si solleva o si abbassa la sella fino ad ottenere il giusto risultato, questo per fare in modo che quando si pedala le gambe si estendano quasi completamente sfruttando al massimo la spinta dei muscoli.

Ora parliamo del cambio. Tutte le "mountain" ormai montano 3 corone sul movimento centrale e pacchi-pignoni posteriori che vanno da un minimo di 6 ad un massimo di 9.

Questo ci permette di avere una gamma di rapporti molto vasta e quindi scegliere il più adatto al percorso del momento. Non è facile. Quante volte è capitato di vedere dei ciclisti che, si dice in gergo, "macinano il pepe" ossia pedalano con rapporti troppo agili (corti), fanno girare le gambe in modo convulso e dopo poco hanno il "fiato grosso", sono in debito di ossigeno e non riescono più ad andare avanti. Per contro, altri ciclisti affrontano i percorsi con rapporti troppo duri (lunghi) intossicando i muscoli con l'acido lattico e, con le gambe doloranti, trasformano quella che doveva essere una bella passeggiata in un tremendo calvario. Dobbiamo fare attenzione che la catena lavori in modo orizzontale senza creare angoli fra il movimento centrale ed il pacco pignoni. Usiamo sempre la corona più piccola con i due pignoni maggiori, quella media con quelli centrali (dai 3 ai 5 secondo il numero totale) e la corona maggiore soltanto con i 2 o 3 più piccoli. Usando nel modo opportuno il deragliatore per le corone centrali ed il cambio per i pignoni posteriori, dobbiamo far sì che la nostra pedalata sia sempre fluida e scorrevole, che il nostro respiro si mantenga nei ritmi fisiologici e soprattutto che il cuore non batta "nelle orecchie".

Le nostre uscite in bici devono lasciarci "sanamente stanchi" e non "indescrivibilmente distrutti".

Buone passeggiate.