

Otto regole per organizzare un tour in bicicletta

Pubblicato: Mercoledì 17 Luglio 2013



Sei amante della natura e delle vacanze in movimento? Ti piace stare a contatto con ambienti incontaminati e scoprire nuovi panorami e animali rari? Allora i **tour in bicicletta sono ideali per le tue vacanze, perché consentono di rilassarsi all'aria aperta** e contemporaneamente fare sport. Se hai optato per un tour in bicicletta, potrai avere un'ampia offerta di itinerari – sia in Italia che all'estero – da poter percorrere in tutta serenità, ma attento a non esagerare e ad equipaggiarti nel modo giusto. L'imprevisto è sempre dietro l'angolo! **?Ecco qualche consiglio utile per partire e viaggiare in tutta sicurezza, da solo o in compagnia, in solitaria o con gruppi organizzati.**

Le 4 cose che non possono mancare nella borsa del cicloturista

- 1) Prodotti energetici: mangiare prodotti energetici (carboidrati, zuccheri, ecc), e integratori salini è fondamentale per recuperare le energie perse durante la pedalata. Quando si va in bicicletta, si bruciano più calorie e si suda molto di più che in condizioni normali. Se questo aspetto viene sottovalutato, si rischiano crisi di fame e crampi, con la conseguente impossibilità di proseguire nell'escursione. Sarebbe un vero peccato rovinarsi l'uscita in bici per una barretta di cereali!
- 2) Il classico kit di emergenza per le riparazioni veloci alla ruota o alla catena. L'importante è imparare a fare le piccole riparazioni prima di partire, in modo da essere ben preparati all'occorrenza, in caso di emergenza. ?
- 3) Informazioni e numero di emergenza. Nella borsa si dovrebbe avere sempre qualche soldo per le emergenze, una fotocopia del documento d'identità e un cellulare. È sempre opportuno segnarsi su un foglietto, da conservare in tasca, i riferimenti e il numero di telefono della persona da contattare in caso di incidente o malore. Se dovesse capitarci qualcosa e non fossimo coscienti, i soccorritori dovrebbero trovare immediatamente i contatti dei nostri familiari per avere informazioni utili per le prime cure (ad esempio allergie, anamnesi, ecc).
- 4) Una mantellina antivento e/o antipioggia. Se si pedala in montagna, il tempo può cambiare molto rapidamente e i temporali estivi sono sempre in agguato. Portati una mantellina per proteggerti dal freddo e dalla pioggia (un key-way con il cappuccio è ottimale). È sempre meglio avere qualcosa con cui coprirsi e riportarlo a casa senza averlo usato, piuttosto che averne bisogno e non avere nulla per proteggersi. ?

Le 4 cose da evitare quando si desidera intraprendere un tour in bicicletta

- 1) Non esagerare: se non vuoi che la tua prima esperienza sia anche l'ultima, non esagerare con lo sforzo, con l'allenamento e con le ore di bicicletta. Al termine della tua gita, o della tua vacanza, dovrai essere contento e quasi dispiaciuto che sia finita. Solo in questo modo ti verrà voglia di farne una

seconda e magari anche una terza! Se viaggi con dei bambini, trasforma tutto in un gioco, fai in modo che la bicicletta diventi lo strumento per trasferirsi semplicemente da un luogo ad un altro e concedi ai tuoi bimbi il tempo per fare anche altro durante la giornata. Se invece sei già esperto, ma ti avventuri per la prima volta a fare un periodo più lungo di escursioni in bicicletta, non esagerare nel dispendio di energie, specie i primi giorni. ?

2) Non usare capi di abbigliamento nuovi: delle scarpe appena comprate potrebbero rivelarsi scomode, dei pantaloncini potrebbero risultare troppo stretti dopo qualche ora di pedalata e magari la maglietta nuova ti irrita la pelle. Meglio portare i capi di abbigliamento già testati più volte.

3) Non usare parti meccaniche nuove: la stessa cosa indicata per l'abbigliamento vale anche per le parti meccaniche della bicicletta, come ruote o il sellino. Più il materiale è rodato più si evitano spiacevoli inconvenienti.

4) Evitare di partire senza prima aver fatto un controllo! Vai dal tuo meccanico di fiducia e fai controllare la bicicletta, per capire se è tutto apposto. Eviterai così spiacevoli inconvenienti.

Checklist preparata da: [Active Sport Tours – Tour in bicicletta ?](#)

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it