

VIAGGIO IN BICI. COSA PORTARE



Si avvicina il periodo delle vacanze e della voglia di viaggio. Si avvicina il periodo delle vacanze e della voglia di viaggio. Il [cicloturismo](#) in Italia ha un trend in piena ascesa e molti neofiti stanno pensando di intraprendere un viaggio in bicicletta ed è giunto il momento di preparare i bagagli. Cosa portare?

Partiamo da cosa non portare: tutto ciò che è superfluo. Ma cosa è superfluo? Risposta: tutto ciò che pesa e ingombra perché a portare quel peso saranno le nostre gambe e quello che a prima vista ci poteva sembrare un carico leggero dopo una giornata ci sembrerà molto pesante.

Partiamo dall'abbigliamento. Vestirsi "a cipolla" è il trucco migliore, se servisse, sovrapporre più strati di indumenti leggeri equivale ad avere un capo pesante, risparmiando peso e spazio.

A meno che non state partendo per la Patagonia, vi consiglio di portare le classiche T-shirt (non più di quattro), una o due maglie con maniche lunghe, una felpa o una giacca in *pile*. Anche se viaggiate in estate, non sottovalutate mai la possibilità di una giornata fredda e piovosa, soprattutto in montagna: portate sempre con voi una giacca antipioggia leggera. Scegliete indumenti "tecnici" le fibre sintetiche sono più leggere del cotone e garantiscono una migliore traspirabilità ed evaporazione del sudore (il cotone si inzuppa e la sensazione che questo comporta non è piacevole). Per la giacca è preferibile sceglierne una con zip e a collo alto per proteggere la gola in caso di vento freddo. Considerato che si starà per diverse ore in bici imprescindibili sono pantaloncini o salopette da ciclista con fondello alto per proteggere la gola in caso di vento freddo. Considerato che si starà per diverse ore in bici imprescindibili



Scarpe. Vi suggerisco un paio di scarpe comode da jogging, le scarpette con gli attacchi risultano scomode per camminare e considerato che faremo spesso delle soste per scattare delle foto o visitare un piccolo centro non sono certo le più adatte del resto, non stiamo facendo il Tour o il Giro dove serve la performance. Da non sottovalutare, soprattutto se il nostro viaggio ha come meta mare e spiagge, la scelta di un paio di sandali che però abbiano un buon sistema di allaccio al piede tale che risultino ben bloccati.

Per la sera, quando non sarete in bici, portate un paio di pantaloncini, un paio di pantaloni lunghi, un paio di magliette.



Igiene ed effetti personali

In una busta di plastica mettete dei piccoli flaconi di shampo, bagnoschiuma, dentifricio, spazzolino, delle salviette detergenti. Non dimenticate un asciugamano di microfibra per la doccia e un paio di ciabatte.

Preparate anche un kit di pronto soccorso (non si sa mai!) in cui metterete un flaconcino di disinfettante, alcuni cerotti di varia misura, un tampone di garza, una benda coesiva, tampone emostatico, antistaminico, una pinzetta, utile per estrarre una spina o il pungiglione di un insetto. Tenete questo kit nella borsa al manubrio o comunque sempre a portata di mano.



Manutenzione bici

Anche qui mantenetevi sull'essenziale, se si è fatta una buona manutenzione prima della partenza, non serve potarsi dietro molto.

Una piccola lista di quello che potrebbe servire è: due camere d'aria, leve caccia copertoni, pompa, bomboletta "gonfia e ripara". A questo minimo io aggiungo una falsa maglia (nel caso dovesse rompersi la catena), un attrezzo multiuso con brugole e cacciaviti, una pinza tipo leatherman, un rotolino di nastro isolante, qualche fascetta da elettricista.



Codice Stradale

Teniamo presente che viaggiamo su strada e che la bicicletta è un veicolo a tutti gli effetti contemplato dal [Codice della Strada](#) e che si deve rispettarlo, in Italia è obbligatorio indossare un gilet catarifrangente mezz'ora prima del tramonto e durante le ore notturne, la bici deve poi essere [equipaggiata](#) di luce bianca anteriore, luce rossa e catarifrangente, sempre rosso, posteriore, catarifrangenti gialli ai pedali, e un campanello. Senza questi accessori si rischia di essere multati. Il casco in Italia non è obbligatorio ma il mio consiglio è di indossarlo sempre.

