



Associazione Culturale *Vivilabici*  
(aderente alla F.I.A.B., Federazione Italiana Amici della Bicicletta)  
Vicolo Filanda, 16 – cap. 30027 – San Donà di Piave (VE)  
Fax 0421 1880141- e-mail: [associazione@vivilabici.it](mailto:associazione@vivilabici.it)  
Sito internet: [www.vivilabici.it](http://www.vivilabici.it)



## Note per i partecipanti alla ciclovacanza in Val Venosta/Val d'Adige del 12, 13 e 14 luglio 2013

### Attrezzatura per il viaggio in bici

Esiste una grande varietà di biciclette dalle svariate caratteristiche.

Oggi un'ottima bici è quella ibrida, telaio classico, cambio da mountain bike, ma ruote più grandi e sottili.

Anche le mountain-bike vanno bene, soprattutto in caso di percorsi sterrati, ma hanno l'inconveniente di essere più pesanti e lente.

Ad ogni modo, qualunque bici scegliate, l'importante è che siano equipaggiate da un robusto **portapacchi**. Se la vostra bici ne è priva provvedete subito a farvene montare uno!

Sul portapacchi vengono fissate le **borse** da bici. Sconsiglio vivamente di pedalare con uno zaino in spalla: ci si stanca inutilmente, si suda, e si è fortemente sbilanciati dal peso del bagaglio. E' inutile stancarsi quando è la bici che può reggere tale peso senza sforzo.

Esistono anche portapacchi anteriori, con relative borse, utili per distribuire meglio il peso su tutta la bici.

Le borse: ne esistono di molti tipi e dimensioni diverse. Controllate che si adattino al vostro portapacchi e che quando pedalate non intralcino i vostri piedi e non tocchino i raggi della ruota.

Anche se sono dichiarate impermeabili dai costruttori, di solito fanno acqua quando piove molto.

**Consiglio quindi di riporre indumenti e cibarie prima in buste di plastica e poi nelle borse della bici.** Questa tecnica funziona a meraviglia.

Contro la pioggia: in bici l'acqua arriva da tutte le parti. In estate è sufficiente una giacca impermeabile (k-way o altro). Le gambe anche se si bagnano, col movimento si asciugano subito. E' consigliabile, comunque, avere con sé un paio di pantaloni impermeabili da indossare, all'occorrenza, sopra i pantaloncini da ciclista. Le scarpe impermeabili sono utili, ma spesso non sufficientemente impermeabili.

### Prepariamo i bagagli !

Fate un elenco dettagliato di tutto ciò che vi portereste appresso in un normale viaggio di 3 giorni. Provate a riempire le borse con i materiali elencati e pesatele. Troverete, quasi sicuramente, un peso esagerato.

Quindi rileggete la lista e **cancellate** tutto ciò di cui potete fare a meno.

L'obiettivo è quello di avere (per un viaggio così breve) un bagaglio di 9-10 kg (compreso anche il peso delle borse !).

Cosa è indispensabile avere in borsa ?

**Supponiamo che le borse siano due**, agganciate al portabagagli posteriore:

- **una di queste** conterrà tutto ciò che si porta appresso durante le gite di un giorno in montagna (ad esempio per l'escursione Dobbiaco-Calalzo): cibo e bevande, k-way, felpa, pantaloni anti pioggia, maglietta di ricambio, camera d'aria di scorta, pompa e piccoli attrezzi per riparare la bici;
- **nell'altra borsa (1)** possiamo sistemare: mini confezioni di articoli da toilette (ad esempio schiuma da barba e rasoio, per chi è abituato ad usarli, doccia+shampoo, dentifricio e spazzolino da denti etc.; si tenga comunque presente che gli alberghi, oltre agli asciugamani, mettono a disposizione sapone e shampoo e, quasi sempre, anche l'asciugacapelli); biancheria intima per il breve periodo in questione; pigiama leggero (per chi non può farne a meno !); un ricambio pantaloncini+maglietta in materiale tecnico da ciclista; due paia di calzini (da ciclismo o da trekking); un paio di pantaloni e una maglietta per il dopo corsa (facoltativo: un maglioncino

leggero); un paio di sandali (che possono anche sostituire le ciabatte quando si è nella camera d'albergo).

**(1)** questa seconda borsa, nel caso di questo viaggio, può essere sostituita anche da una normale borsa da viaggio (o piccolo trolley) che viaggerà nel portabagagli dell'autobus (a disposizione per tutta la durata del viaggio).

Magliette e pantaloncini da ciclista si possono lavare alla sera, usando il liquido " doccia-shampoo", e ritrovarle asciutte e pulite il mattino successivo.

Qualcuno mi ha chiesto se è necessario avere un paio di scarpe di riserva.

Secondo me no: le scarpe che si usano per pedalare, se sono normali scarpe da ginnastica o da trekking possono essere usate anche per il passeggio serale. Se si dovessero bagnare si asciugano anche in fretta e, con un paio di calzini asciutti l'eventuale umidità residua non dà fastidio.

## Viaggiare in gruppo

I vantaggi del viaggio di gruppo sono essenzialmente: la suddivisione dei pesi comuni (ad esempio: attrezzi per riparazione bici, caricabatterie, provviste di cibo e acqua...) e il viaggiare in fila indiana. Chi infatti pedala meglio ha il compito di "tirare" gli altri facendo attenzione a mantenere il passo costante e a non correre troppo. Chi segue cercherà di non staccarsi dalla ruota di chi gli sta davanti. Inoltre un gruppo ha più esperienza di un singolo individuo. Si viaggia più rilassati sapendo che in caso di bisogno si può far affidamento sull'aiuto dei compagni.

Ma non bisogna dimenticare che la vita di gruppo presenta anche degli inconvenienti. Ognuno la pensa a modo suo e ognuno ha determinate esigenze sovente in conflitto con quelle degli altri.

E' importante essere coscienti di ciò come è importante imparare a risolvere per tempo questi conflitti in maniera pacifica. Una buona regola che ognuno deve imporsi è quella del RISPETTO reciproco. Un esempio riassuntivo è rappresentato dal problema della lentezza con cui un gruppo si mette in moto alla mattina: bisogna sempre aspettare qualcuno e la cosa è snervante per gli altri. Ma bastano alcune regole per andare d'accordo:

- Al mattino: rispettare l'orario della sveglia e, soprattutto, quello della partenza;
- Consultarsi sull'abbigliamento per evitare troppe soste (per coprirsi e scoprirsi);
- Durante le soste non aspettare l'ultimo minuto per prendere un caffè, per andare al bagno, etc... bensì organizzarsi in modo da essere pronti per l'ora fissata per la ri-partenza.

## Casco e guanti da ciclista

**Casco e guanti** non sono obbligatori ma sono **vivamente consigliati**. Alcuni incidenti di cui, di recente, sono stati vittime anche soci di Vivilabici, ci insegnano che l'uso o il non uso del casco può spesso salvare o no una vita. Cadere pedalando a 15-20 km/h o cadere da fermi e sbattere la testa sull'asfalto o su qualche cordolo di cemento che delimita una pista ciclabile rappresentano gli incidenti più frequenti che accadono sia nei viaggi individuali che in quelli di gruppo: soprattutto in questo tipo di incidenti il casco funge da autentico salvavita !!. Per chi non possiede un casco questa è l'occasione buona per acquistarlo e, soprattutto, per usarlo.

**I guanti** garantiscono una migliore presa sul manubrio ed evitano le escoriazioni alle mani che si possono verificare in caso di caduta.

Per le altre informazioni inerenti a questo viaggio si invita a leggere il programma definitivo e a consultare le mappe disponibili nel nostro sito internet ([www.vivilabici.it](http://www.vivilabici.it)).

Altre raccomandazioni verranno fatte durante il trasferimento in autobus da S. Donà a Passo Resia. Persone alle quali rivolgersi per eventuali problemi e/o richieste di informazioni prima e durante il viaggio:

Livio Ciancimino – 347 1894257

Flavio Boccato – 347 7019970

Gianni Murer  
(presidente di Vivilabici-FIAB San Donà)