

# Sport freestyle – Bike: Level 1 – Preparazione

Quando si parte per un tour occorre preparare con attenzione il materiale da portare con sé. Ad esempio, tutto l'occorrente per riparare la camera d'aria.

Nello zaino non deve mancare il seguente materiale:

- **Acqua:** Bere è importantissimo. Senza liquidi non si tiene a lungo.
- **Un set per i primi soccorsi:** per medicarsi dopo una caduta, ad esempio.
- **Camera d'aria:** utile nel caso in cui non si riesca a riparare un foro o non si abbia tempo di farlo.
- **Pompa:** necessaria per gonfiare la camera d'aria dopo averla riparata o rigonfiarla quando è sgonfia.
- **Materiale per piccole riparazioni:** serve a riparare la camera d'aria dopo aver forato; in questo modo la si può riconfiare si può riparare prima di rigonfiarla.
- **Piccoli attrezzi:** per piccole riparazioni e regolazioni.
- **Cellulare:** per contattare qualcuno in caso di emergenza.

## Bike check

Prima di partire con la bici occorre controllarla. Se ci fosse qualche problema il tour potrebbe diventare pericoloso e poco divertente. Di seguito un elenco delle cose da controllare:

**Controllare la pressione delle gomme:** se le gomme non sono abbastanza gonfie, il rischio di bucare aumenta considerevolmente. Ideale sarebbe pompare le gomme con una pressione tra 2.5 e 3.5 bar. L'indicazione esatta sulla pressione esatta la si trova sul bordo della camera d'aria.

**Regolare i freni:** prima di compiere la prima frenata, disporre in maniera ottimale le leve del freno. La leva del freno può essere svitata con una chiave imbus e poi la si può collocare correttamente. Le leve vanno rivolte leggermente verso il basso, in questo si evita di girare in modo innaturale i polsi e si può fare forza con gli avambracci. Spostando la leva del freno uno o due centimetri verso il manubrio si può frenare con l'indice e il dito medio, mentre le altre dita restano comodamente sul manubrio.

**Altezza della sella:** se si sistema la sella correttamente durante il tour non si avranno problemi di sorta, perché si risparmia energia e si resta seduti comodamente. Consigli per la regolazione della sella: quando ci si appoggia alla bici la sella deve essere all'altezza del bacino. Dopodiché sedersi sulla sella e appoggiare un piede sul pedale spinto al massimo verso il basso, osservando l'estensione della gamba. Idealmente la gamba dovrebbe essere quasi completamente tesa. **Buono a sapersi:** nel caso in cui il tour scelto comportasse soprattutto delle discese, la sella va posizionata piuttosto bassa (per maggiore flessibilità). Si consiglia di controllare l'altezza con l'ausilio delle cosce. Una sella troppo bassa però non permette più di pedalare correttamente. Il reggisella regolabile facilita la regolazione, soprattutto durante i tour.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**