

Con l'elenco non scordiamo davvero nulla

Cosa mettere nel borsone prima di partire per una gara in alta montagna? Ecco un elenco dettagliato degli oggetti indispensabili e di quelli "straordinari", a cui mai penseremo in piena estate, ma che possono rivelarsi l'arma vincente contro il freddo improvviso.

GLI INDISPENSABILI

1 - **Completo da gara.** Casco, guanti, scarponi e calzini. Chi si dimentica tutto non entra neanche in griglia.

2 - **Guanti, manicotti, maglia intima.** Sono il corollario al completo base. Utilissimi in fase di riscaldamento o nei primi chilometri di gara. Sempre meglio tenere i manicotti con sé nelle tasche posteriori.

3 - **Attrezzi.** Un guasto dell'ultimo momento può compromettere la nostra Gran Fondo, meglio avere il necessario per risolverlo. Portiamo con noi, sempre, una bomboletta gonfia-ripara.

4 - **Gilet antivento.** Quando si sale oltre i 2.000 metri dovrebbe essere d'ordinanza. Indossiamolo prima delle lunghe discese.

GLI STRAORDINARI

5 - **Maglie invernali.** Calde e antivento. L'ideale per non soffrire il freddo se il clima è particolarmente rigido.

6 - **Guanti e sottocasco impermeabili.** Niente di meglio per combattere la pioggia ed evitare il congelamento.

7 - **Copriscarpe impermeabili.** Gli scarponi sono i primi che si inzuppano. Se poi le temperature scendono si trasformano in due frigoriferi. Meglio tenere i piedi caldi e asciutti.

8 - **Maglia intima invernale.** Il primo strato, quello a contatto con la pelle, è fondamentale per mantenere la temperatura corporea. Con questa maglia patiremo meno il freddo.

9 - **Mantellina pesante.** Se Giove Pluvio è proprio adirato meglio affrontarlo con le armi adeguate. Non sarà il massimo per la traspirazione, ma eviteremo di trasformarci in sommozzatori.

10 - **Copertoni di scorta.** Non sapendo cosa ci riserva il meteo, meglio portarsi sempre una seconda scelta di copertoni, da montare alla mattina, quando è il cielo, e non il colonnello Giuliacchi, a darci risposte.

11 - **Borraccia termica.** Esagerato? Pensiamo a cosa desideriamo di più quando pedaliamo tra la neve. Un sorso di thé caldo dolce.

