

WEEKEND

1

NOVITÀ IN SELLA

Gli occhiali tecnici Stratofly SX hanno adottato la nuova soluzione Photoclear, un trattamento superficiale fotocromatico che permette di fronteggiare tutte le condizioni atmosferiche con un'unica lente (99 euro; www.rudyproject.it).



2

Comodi per la mountain bike, i guanti tecnici Devine con tecnologia Biomap anti attrito e inserti in gel sul palmo, proteggono dalle vibrazioni (30 euro; www.northwave.com).



3

Sembra una gonna, ma all'interno c'è il pantaloncino con il fondello protettivo per stare più comode in sella. È regolabile mediante l'elastico in vita (79,95 euro; www.goreapparel.it).



4



Look sportivo e massima protezione con il casco Bolt. In caso di caduta, assorbe e distribuisce l'urto. E pesa solo 280 grammi (110 euro, www.saliceocchiali.it).

CRUISER LADY

URBAN BIKE

Con questo modello ibrido puoi affrontare ogni percorso, dalla strada ai sentieri non troppo tecnici.

Solida e con una seduta confortevole, ha il cambio Shimano a 21 velocità (332 euro; www.olmo.it)



Ecco la bici per le più trendy e sofisticate. I suoi punti di forza? Oltre al design raffinato, la maneggevolezza e i freni a disco che la rendono sicura per le gite fuori porta (790 euro; www.momodesign.com).



Imparo la tecnica del fuoristrada

Pedalarre su una mountain bike richiede comportamenti diversi dal solito. E le prime volte conviene affidarsi a un istruttore qualificato (www.amibike.it). «Innanzitutto bisogna assestarsi bene sul sellino, regolato in modo da toccare per terra solo con la punta dei piedi: così si risparmiano i quadricipiti e si fatica di meno» spiega Mariano Pettavino, istruttore nazionale di mountain bike e direttore della scuola MbAdventure (www.mbaventure.it) di Courmayeur. Alle neofite Pettavino raccomanda l'uso dei freni: «È meglio all'inizio utilizzare contemporaneamente entrambe le leve, in modo progressivo. Quando si è più bravi si può privilegiare quello anteriore». In salita, poi, bisogna spostare il peso in avanti, ancorandosi alle manopole. «È però molto importante rimanere sempre sedute, altrimenti la ruota posteriore tende a slittare» dice ancora il maestro. «In discesa invece ci si distende sulla bici, spostando il bacino anche dietro il sellino e mantenendo ben salda la presa sul manubrio. E conviene stare in piedi sui pedali, così si ammortizzano meglio con caviglie e ginocchia i colpi dovuti a buche, sassi e radici».

