



► **Su due ruote** *anche in autunno* *e in inverno*

Pioggia, fango, buio: in autunno e inverno anche il ciclista più appassionato deve dimostrare una grande capacità di resistenza. Tuttavia, con il giusto equipaggiamento e qualche accorgimento, è possibile gustarsi una corsa in eBike anche durante i mesi freddi e umidi. Facendo le cose per bene, le corse in bicicletta possono inoltre contribuire a tenersi in salute e in forma anche durante le stagioni fredde. Infatti, guidare con l'eBike stimola il sistema circolatorio, rinforza le difese immunitarie, riduce lo stress e difende quindi potenzialmente dalle infreddature. Bosch eBike Systems vi suggerisce le precauzioni da adottare prima, durante e dopo la corsa.

1 Il giusto equipaggiamento

"Non esiste il brutto tempo, ma solo un abbigliamento sbagliato". Questo vale per i ciclisti anche nella stagione buia. Il miglior modo per essere pronti a tutto è vestirsi "a cipolla". Lo strato più basso è composto da indumenti funzionali che trasferiscono l'umidità verso l'esterno. Sopra, abiti che resistono al vento e impermeabili provvedono a una protezione adeguata. D'inverno, i guanti aiutano a essere sempre pronti a frenare senza raffreddarsi le dita. Le orecchie possono essere protette dal freddo per mezzo di una fascia, un berretto sottile o una fodera apposita per caschi. Se l'aria fredda fa venire le lacrime agli occhi, la cosa migliore è usare degli occhiali protettivi. E se piove o nevicca? Ci sono soluzioni anche per quello. Con un cappuccio per il casco, pantaloni o gambali impermeabili per le gambe e rivestimenti per le scarpe vi fanno arrivare asciutti a destinazione.

2 Rendere l'eBike resistente all'autunno e all'inverno

Ma neppure il migliore equipaggiamento può bastare, se l'eBike non è ben curata. Le gomme devono avere un profilo sufficiente. Se il fondo stradale è coperto da ghiaccio o neve, dei chiodi possono aiutare. Aumentano l'aderenza, ma sono omologati solamente per pedelec con supporto fino a 25 km/h. Nelle eBike, è particolarmente importante proteggere la batteria. L'eBiker non deve preoccuparsi di pioggia e schizzi d'acqua, poiché non possono danneggiare i componenti. Per corse prolungate a temperature sotto lo zero, il rivenditore offre una guaina in neoprene per la batteria.

3 Vedere ed essere visti

Nella stagione buia è inoltre particolarmente importante che l'eBiker sia ben visibile dalle altre persone e dai mezzi in circolazione. Per biciclette e pedelec (fino a 25 km/h), la legge prescrive quanto segue: Illuminazione con faro anteriore e catarifrangente anteriore bianco, luce posteriore con catarifrangente integrato e faro posteriore rosso, strisce riflettenti sulle

gomme anteriori posteriori o catarifrangenti nelle razze nonché due catarifrangenti gialli sui pedali. Inoltre, capi di abbigliamento chiari possono contribuire a farsi notare. Anche in questo caso, tuttavia, i catarifrangenti sono gli elementi più efficaci: Essi aumentano notevolmente la visibilità.

4 Stile di guida adeguato

Sulle strade sdruciolevoli, il primo comandamento è uno stile di guida accorto e prudente. Di norma, in condizioni stradali difficili occorre evitare sterzate improvvise e frenate brusche. In particolare su neve, ghiaccio o foggiate, usare i freni anteriori con parsimonia e non pedalare né frenare in curva. Per le partenze su fondo stradale liscio occorre rinunciare a un'assistenza al motore elevata, come ad esempio la modalità Turbo nei sistemi di trazione Bosch. I ciclisti devono stare nelle piste ciclabili. Non è sempre vero: se la pista ciclabile non è sufficientemente sgombra, il ciclista può deviare sulla strada.

5 Interventi importanti dopo il giro.

Quando il biker giunge a destinazione, la prima cosa che desidera è scaldarsi. È comprensibile. Tuttavia, prima ci sono un paio di operazioni da eseguire: La batteria deve essere rimossa dalla bicicletta e idealmente riposta al coperto a temperature tra i 15 e i 20 gradi. Questo vale anche per le batterie integrate nel telaio, come Bosch PowerTube 500. Impurità quali il sale degli schizzi d'acqua, fanghiglia o neve, che restano attaccate all'eBike dopo la corsa, devono essere eliminate preferibilmente subito dopo ogni giro. In tal modo, le impurità non si induriscono. Per proteggere l'eBike da vento e intemperie, dopo la corsa occorre idealmente riporla in garage o in cantina. Se non è disponibile un adeguato alloggiamento, la pedelec può essere protetta da neve e pioggia per mezzo di una copertura per bicicletta.

6 Mandare l'eBike "in letargo"

Secondo un'indagine Forsa, il 28% dei ciclisti tedeschi resta in sella alla bicicletta per tutto l'anno. A tutti coloro che lasciano ferma l'eBike durante l'inverno, Harald Sterzl, consulente tecnico di Bosch eBike Systems, consiglia questo: "La pedelec deve essere pulita e leggermente ingrassata. Io applicherei un prodotto apposito anche alla catena e alle parti libere in alluminio. Batteria e display devono essere rimossi e riposti all'asciutto e a temperatura ambiente. È essenziale che la batteria abbia una capacità di carica residua tra il 30 e il 60 percento".

Quali particolari accorgimenti devo avere d'inverno riguardo la batteria?

1. La batteria deve essere estratta dopo ogni corsa e reinserita poco prima di una nuova partenza.
2. In caso di corse prolungate a temperature basse, proteggere la batteria con una guaina termica.
3. D'inverno occorre considerare che l'autonomia della batteria si riduce
4. Conservare e caricare la batteria a temperatura ambiente