



Todo ano a mesma historia, após 2 meses dedicados ao trabalho de base, acumulando muitas centenas de quilômetros no calor das estradas brasileiras, justamente

no auge da temperatura ideal, em pleno verão embarco de volta para as estradas geladas da Itália.

A mudança é grande na hora de se vestir para sair com a bicicleta e o comportamento durante os treinos ainda maior. No Brasil bastava o básico como: bermuda, camiseta, luvas, sapatilha e claro o capacete, uma boa espalmada com protetor solar e em dez minutinhos tudo pronto. Na hora da alimentação banana e maçã nos bolsos, garrafinha bem cheia d'água e pedal na estrada. A atenção durante horas se concentrava nas possíveis paradas para encher a garrafinha e seguir treinando.

Já no frio a preparação é bem diferente, o tempo necessário para se arrumar é muito maior e os equipamentos se multiplicam, vou enumerá-los: A primeira coisa muito importante é uma boa camisa íntima para a proteção do peito e costas, essa peça tem a fantástica capacidade de manter o atleta sempre seco, pois seus micro poros expulsam o suor de dentro para fora do tecido. Por cima dessa camisa segue a blusa, uma jaqueta térmica, além do colete térmico, todos esses equipamentos com a propriedade de expulsar o suor e impedir o contato do vento com a pele. No lugar da bermuda entra a calça que protege o ciclista inclusive até a altura das canelas, muito importante. Por cima da sapatilha a botinha de frio que termina sobrepondo a calça nas canelas evitando totalmente o contato do vento frio nas pernas e pés. Tudo o que diz respeito a parte motora do atleta é fundamental que seja protegida. Nas mãos luvas de frio de material muito técnico, elas tem que proteger, mas não podem atrapalhar nas freadas e trocas de marchas, por isso é importante um tecido capaz de bloquear o vento, mas que seja eficaz e elástico nos intermináveis movimentos dos dedos durante o percurso. Na cabeça por baixo do capacete vai a toca térmica, também capaz de manter o suor fora do contato com a pele e bloquear o vento que bate na testa. Um bom óculos também é fundamental, somente os principais modelos esportivos são estudados para não embaçar durante a atividade física invernal. Nos dias mais frios melhor usar lenço elástico no pescoço, assim o ciclista estará protegido de eventuais ventos que podem entrar no terminal do zíper e terá também maior facilidade em proteger o nariz e boca nas descidas. Com um simples movimento esticando o tecido para frente do rosto poderá cobrir essa região do forte vento gelado nas descidas que atingem maior velocidade.

Depois de toda essa preparação fica mais fácil desafiar as baixas temperaturas, porém nessa situação a atenção precisa ser redobrada, vestido assim a tendência é ficar com os movimentos travados, conseqüentemente os reflexos lentos.

Além de todos os perigos já conhecidos pelos ciclistas, no inverno europeu existe um risco de queda muito interessante e fora de nossa realidade no Brasil. No chão muitas vezes umedecido pode se esconder um enorme perigo, o vilão dos ciclistas quando a temperatura esta próxima de zero, essa má surpresa pode estar escondida em uma mancha sobre o asfalto, que apesar de parecer somente sombra, pode ser uma fina película de gelo, que é fatal uma vez que as rodas a atravessam, por isso que nesse período é muito comum ciclistas caírem sem pré aviso ao percorrer trechos de asfalto cobertos pelas sobras dos pinheiros ou nas encostas das montanhas.

Tratando-se da paisagem a diferença também é tremenda, treinando nas estradas úmidas com as bordas brancas de neves, vendo a vegetação devastada pelo frio é inevitável a lembrança de poucos dias atrás, quando se pedalava no outro lado do mundo em meio ao verde infinito, de bosques e plantações com o sol forte rachando nas costas.

### **Curiosidade:**

A sensação da temperatura se abaixa relativamente de acordo com a velocidade.

Quanto maior a velocidade que o ciclista pedala, maior a sensação do frio provocado pelo impacto contra o vento gelado. Abaixo uma tabela comparativa para ter uma idéia.

Temperatura - Velocidade = Temperatura transformada

10 graus - 30 km = 7 graus

- 40km = 6 graus

5 graus - 30km = 0 graus

- 40km = - 1 graus

0 graus - 30km = - 6 graus

40km = - 7 graus

Por: Luciano Pagliarini Coluna: Sprint Final  
Imagens: Divulgação