

# Sono un ciclista grasso ed ecco come ho fatto pace con la salita

*"Queste tecniche aiutano a fare un po' meno fatica e, a volte, mi ritrovo persino a sorridere durante una salita".*

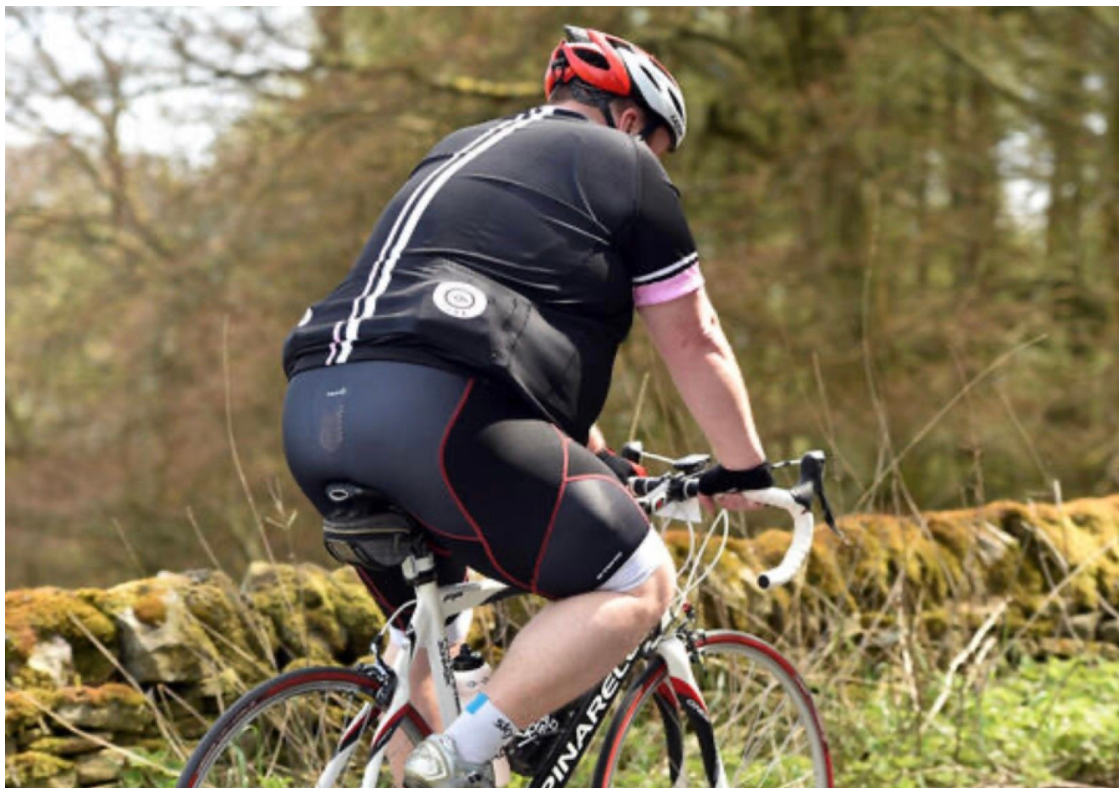


Nei miei primi anni di pedalate, odiavo le salite. Essendo un ciclista grasso (e sì, uso intenzionalmente la parola grasso come descrittore neutro del mio tipo di corpo), scalare le colline può essere particolarmente impegnativo a causa delle leggi della fisica. Più

pesante è il carico, maggiore è lo sforzo (potenza e watt) necessario.

Facevo di tutto per evitarle, scegliendo di caricare la bici su un autobus o su un treno o di fare percorsi più lunghi che evitavano le strade più ripide. Guardando indietro, è incredibile quanto tempo e quanto impegno ho dedicato per “scansare” le salite.

Da quei primi anni, però, il mio atteggiamento nei confronti dell'arrampicata è cambiato. Anche se sono ancora lento, ho imparato alcune tecniche che mi aiutano a soffrire un po' meno e, a volte, mi ritrovo persino a sorridere in salita. Ecco le mie tre migliori tecniche per affrontare le salite, indipendentemente dalle dimensioni del tuo corpo o dal livello di esperienza.



## TROVA I RAPPORTI E IL RITMO CHE RENDONO L'ARRAMPICATA SOSTENIBILE PER TE

Paragono lo scalare una collina alla corsa di una maratona: con calma e costanza si arriva alla meta. Per rendere tutto ciò una realtà, tuttavia, è necessario avere una profonda familiarità con la bicicletta, con il cambio di marcia e con il proprio corpo. A seconda della pendenza e della durata della salita, scegli un rapporto che ti consenta di girare le gambe comodamente per un lungo periodo.

La maggior parte delle volte questo significa per me trovarsi nella corona più piccola nella parte anteriore e, a seconda della pendenza, anche con l'ingranaggio più grande nella parte posteriore (utilizzo la trasmissione meccanica Shimano GRX 2x12 con una corona 48-31T.)

Forse, cosa ancora più importante dell'attrezzatura che adotto, utilizzo la frequenza cardiaca per determinare lo sforzo. Il mio obiettivo è mantenere la frequenza cardiaca relativamente stabile anche durante l'arrampicata. So che lo sto facendo bene se riesco a mantenere una conversazione mentre salgo e percorro la cima della salita senza bisogno di fermarmi, assaporando la pianura o la discesa che seguirà.

## GIOCA E STABILISCI PICCOLI OBIETTIVI DURANTE LA SCALATA

Mi piace giocare su salite particolarmente impegnative come un modo per motivare e sfidare me stesso. Prendo un oggetto a una distanza compresa tra 50 e 100 piedi [15 / 30 metri] – un palo del telefono, un cartello o un albero - e mi dico “vai proprio verso quell'albero. Puoi farlo.” E quando raggiungo l'obiettivo, ne scelgo un altro. Ripeto questo gioco finché non arrivo al culmine della salita.

Questa tattica mi permette di dividere la collina in sezioni più piccole: invece di preoccuparmi dell'intera pendenza, penso solo ai prossimi 100 piedi.



## ASSAPORA I PANORAMI, GLI ODORI E, INFINE, LA DISCESA

C'è qualcosa di magico nel rallentare. Muovendosi a 3-4 miglia all'ora [5-6 km/h, un miglio è pari a 1609,34 metri] puoi osservare tutto: i disegni su un tronco d'albero, lo scricchiolio dei pneumatici, l'odore della foresta. Mentre risali lentamente la collina, assapora questi panorami, suoni e odori.



Quando poi arriva la discesa (come sempre), immergiti e lascia che la gravità faccia il suo lavoro.

A volte però, anche con i miei migliori sforzi, mi ritrovo costretto a scendere e a camminare e, onestamente, non c'è niente di cui

vergognarsi. Che si tratti di un passo o di una pedalata alla volta, ogni movimento in avanti ci aiuta a raggiungere la nostra destinazione.

**Articolo originale**



<https://www.cyclingweekly.com/fitness/im-a-fat-cyclist-and-heres-how-i-made-peace-with-climbing>

## **I'm a fat cyclist and here's how I made peace with climbing**

'These techniques help it suck a little less, and sometimes, I even find myself smiling up a climb,' says Marley Blonsky