



ASD GS MEDITERRANEO

Cari Amici,

Grazie per aver scelto di partecipare alla **Sicilia No Stop 13**.

Mi permetto di dare qualche consiglio a coloro che per la prima volta affrontano un brevetto da 1000 chilometri. I veterani mi perdoneranno, ma ci tengo a insistere su alcuni aspetti che, nelle passate edizioni, hanno creato problemi a più di un partecipante.

1. Protezione del soprasella

È fondamentale proteggere questa zona del corpo che, insieme alle mani e ai piedi, è costantemente a contatto con la bici. Oltre a disporre di un ottimo fondello, è importantissimo prevenire i problemi al sottosella applicando una buona crema protettiva già **prima della partenza** e a ogni cambio di indumenti (possibilmente dopo una buona doccia).

- **Cosa usare:** Esistono in commercio ottime creme specifiche o lenitive, ma vi assicuro che anche una comune pasta protettiva all'ossido di zinco (tipo Fissan) si rivela utilissima.
- **Un consiglio nel consiglio:** Non aspettate che compaia l'arrossamento per correre ai ripari. Muovetevi d'anticipo: se il clima sarà caldo, la prevenzione diventerà davvero vitale. Portate l'occorrente da casa, preferendo l'intero tubetto o comode bustine monodose.

2. Mani e piedi

Anche questi punti di contatto critici meritano la massima attenzione quando si passano così tante ore in sella, specialmente i piedi.

Le scarpe da ciclismo hanno una suola rigida che, se da un lato permette una distribuzione uniforme della forza sui pedali, dall'altro tende a limitare la microcircolazione del piede.

- **La buona abitudine:** Ai punti di controllo, toglietevi le scarpe e camminate un po' scalzi per riattivare la circolazione.
- Lo stesso fastidio può colpire le mani, soprattutto se usate guantini troppo stretti.

L'indicazione d'oro per ogni sosta è: **toglietevi sempre scarpe, guanti e casco** per dare sollievo e riattivare la circolazione di mani, piedi e collo.

Per il resto, conoscete bene la strada e non serve che vi ricordate i rischi che corriamo ogni volta che saliamo in sella. Pertanto: **prudenza, prudenza e ancora prudenza, sempre**.

Buona Sicilia No Stop a tutti

Totò Giordano