



# Lista di controllo MTB-ciclocross-strada

## Materiale/Equipaggiamento outdoor

### Controllo del materiale ► bicicletta

- Freni:** 2 robusti, regolati correttamente.
- Pneumatici:** pressione adeguata (pressione max. indicata su ogni pneumatico) e buone condizioni dei copertoni.
- Luci:** non lampeggianti (fanalino anteriore bianco, posteriore rosso) da accendere all'imbrunire e al buio (gallerie). Sono consentite luci supplementari.
- Catarifrangenti** (o elementi riflettenti): 1 davanti bianco e 1 dietro rosso, di almeno 10 cm<sup>2</sup> ognuno.
- Pedali:** dotati di catarifrangenti davanti e dietro (fanno eccezione i pedali delle bici da corsa, i pedali di sicurezza e simili).
- Sella:** regolata in modo che appoggiando il tallone sul pedale con la pedivella bassa, la gamba risulti leggermente flessa.
- Cambio (corona e pignone) regolato con precisione.
- Set di attrezzi:** un set di attrezzi e di ricambi per gruppo (ad es. leve caccia copertoni, materiale per le riparazioni, camera d'aria di ricambio, pompa).
- Evitare oggetti pendenti che potrebbero incastrarsi nei raggi (ad es. nastri).

### MTB:

- Campanello, trail bell.

### Controllo dell'equipaggiamento ► ciclista

- Casco da bici: con contrassegno CE (EN 1078).  
Sostituire il casco dopo un urto violento (le microlesioni spesso non sono visibili a occhio nudo) o secondo le direttive del produttore.  
Solo un casco regolato con precisione offre una protezione efficace: deve calzare bene, senza stringere e senza spostarsi. Idealmente, il bordo inferiore dista due dita dalla radice del naso. Anche quando il sottogola è aperto, il casco non deve scivolare avanti o indietro.
- Guanti da bici con le dita:** proteggono le mani in caso di caduta.
- Abiti chiari o vistosi:** aumentano la visibilità del ciclista e garantiscono una maggiore sicurezza.
- Occhiali da sport** (occhiali da sole): proteggono gli occhi da corpi estranei (ad es. pulviscolo o insetti) e migliorano la vista nelle diverse condizioni di luminosità. Chi porta occhiali da vista deve indossarli o, meglio ancora, usare le lenti a contatto.
- Protezioni accessorie per la pratica della MTB su terreni particolarmente impegnativi.