

CICLISTICA SACILESE

Cod FCI 05 P 0049

Fondata nel 1947

Distinzione al Merito del Ciclismo "oro"



Promemoria del Ciclista

Ciclismo, parola tanto semplice da dire quanto complicata nel suo essere. Con questo promemoria ti aiuterò a ricordare molte cose che non sempre ti vengono così automatiche, oppure che non sai, perché nel ciclismo non si smette mai di imparare, come del resto nella vita.

Da dove cominciamo?

IMPEGNO

L'impegno nel Ciclismo è la prima cosa da mettersi in testa, come una canzone che non ti si vuol togliere dalla mente ; se hai scelto di fare il ciclista significa che sai di cosa parliamo.

Allenamento, costanza, rinunce, sono le basi del tuo sport, senza di esse non si ottiene nulla.

Impegnarsi nello Sport significa impegnarsi anche nella vita, perché un' ottimo Atleta è di sicuro un' ottimo Uomo.

La Società ha scelto te e ha deciso di darti tutto ciò di cui hai bisogno per praticare questo sport, per cui il tuo scopo è di migliorare giorno dopo giorno, crescere assieme ai tuoi compagni di squadra credendo in quello che le persone più esperte di te cercano di insegnarti.

BICICLETTA

Bicicletta, la cosa più importante a cui TU devi dedicare del tempo. TU ne sei responsabile. DEVE essere sempre pulita, ti ricordo che l' ha comprata la società, ha un costo e tu hai il DOVERE di mantenerla in ordine e PULITA ; se arrivi la domenica con la bici sporca potresti anche non correre. Spiacevole direi.

Cosa molto importante sono le ruote, cerchi e freni che vanno controllati ogni settimana.

NON aspettare la domenica per sistemare le cose, durante la settimana comunica ai DS le eventuali anomalie, loro decideranno come intervenire.

La Bicicletta deve essere un tutt'uno con il tuo corpo, te la devi sentire bene addosso.

Appena ritorni da allenamento ricorda di abbassare un po' la pressione dei copertoncini, questa operazione è molto importante soprattutto nelle ruote da gara che rimangono ferme una settimana. NON si esce in allenamento a fare i "fighi" con le ruote da gara, chiunque venga sorpreso sarà sanzionato con il ritiro di esse per un tempo deciso dalla società.

La bicicletta è fatta per correre sulla strada per cui NON usarla per qualsiasi altra cosa al di fuori di allenamento e gare. Non serve dirti altro.

A.s.d. Sacilese Ciclistica - Viale Lacchin , 12 – 33077 Sacile (Pn)

Corrispondenza: Viale Trento, 7 33077 Sacile (PN)

Fax: 0434 - 1851710 - C.F. 80014020939 - P.iva 01172520932

www.ciclisticasacilese.com - info@ciclisticasacilese.com – PEC: ciclisticasacilese@pec.it

CICLISTICA SACILESE

Cod FCI 05 P 0049

Fondata nel 1947

Distinzione al Merito del Ciclismo “oro”



ALIMENTAZIONE

Ricorda che ciò che mangi è fondamentale per ottimizzare il tuo livello di forma, la società e i tuoi collaboratori si battono da sempre per mantenere lo sport PULITO, per cui sta a te dare quella marcia in più per amalgamare il tutto.

EVITA i cibi fritti, patatine, brioche, ecc... tutto ciò ti appesantisce il fegato, modificando la respirazione e il tuo rendimento generale. Ti è stato fornito il supporto necessario per seguire tali consigli, fanne buon uso, fallo leggere ai tuoi genitori e fallo diventare il tuo regime alimentare quotidiano.

NON abusare di barrette energetiche e monodose, tranne che per la gara, usa prodotti naturali, riempi le tasche in allenamento, in media calcola qualcosa da mangiare per ogni 15-30 km. Puntare a far bene una gara significa prepararsi settimane prima se non mesi, mangia correttamente, cerca di andare a letto ad un orario appropriato, bevi sempre.

ALLENAMENTO

Ricorda che arrivare in orario all'allenamento è sinonimo di serietà, sia nei confronti di chi ti accompagna che dei tuoi compagni di squadra. Certo che nel periodo scolastico non sempre è possibile farlo, ma tu PROVACI.

CASCO sempre in testa, MANGIARE in tasca, metti sempre qualcosa in più, potresti consumare di più e di conseguenza andare in crisi di fame; MANTELLINA se il tempo è grigio, non sei un professionista, impara a renderti autonomo, puoi sempre metterla in ammiraglia.

Il nostro sport si svolge per il 99% lungo strade, non siamo i soli a percorrerle per cui occhio sempre attento. Non dobbiamo nemmeno provocare colonne dietro di noi, ogni tanto chi è ultimo, si giri e controlli la situazione, allertando i compagni. In pochi secondi le auto passano e non avrete nessun problema con il codice della strada. Nei centri abitati NON si corre in doppia fila.

In allenamento non si corre come le pecore, ricordati sempre la maglia che indossi e la società che rappresenti. In coppia ben uniti senza URLARE dietro a nessuno. NON passare con il rosso e soprattutto cosa IMPORTANTISSIMA nelle discese NON tagliare le curve, rimani nella tua corsia, oltre a farti male sei in fallo con il Codice della Strada.

NON fare ruota alta o frenate improvvise solo per il gusto di farle. IMPEGNATI, ascolta e migliorati. Quando arrivi a casa, fatti subito una doccia, sei sudato, ogni tanto puoi farti un bagno in vasca mettendoci qualche manciata di sale grosso, se hai le gambe affaticate, rilassati 10 minuti, starai meglio.

A.s.d. Sacilese Ciclistica - Viale Lacchin, 12 – 33077 Sacile (Pn)

Corrispondenza: Viale Trento, 7 33077 Sacile (PN)

Fax: 0434 - 1851710 - C.F. 80014020939 - P.iva 01172520932

www.ciclisticasacilese.com - info@ciclisticasacilese.com – PEC: ciclisticasacilese@pec.it

CICLISTICA SACILESE

Cod FCI 05 P 0049

Fondata nel 1947

Distinzione al Merito del Ciclismo "oro"



GARA

Siamo arrivati ad un argomento alquanto complesso, merita il suo tempo.

Fai parte di una SQUADRA, per cui cerca di fare gruppo con tutti, se vuoi dire la tua alza pure la voce, fatti sentire, perché sia prima, durante e dopo, sei indispensabile per i tuoi compagni.

Tieni un comportamento adeguato di fronte alle altre squadre, posa il TELEFONINO in borsa almeno 2 ore prima della Gara. **CONCENTRATI**.

Nel pre gara ci sono sempre informazioni utili, per cui vale la pena **ASCOLTARE**.

Assicurati di aver **CONTROLLATO** la bici. **CHIUSURE, GOMME, OLIO CATENA**. Chi ti accompagna già lo fa per te ma tu fallo ulteriormente un' altra volta.

Nella fase di riscaldamento, osserva ogni punto pericoloso del percorso, aspetta i tuoi compagni, ma datti una mossa, il **GRUPPO** deve rimanere **UNITO**.

Nel **RISCALDAMENTO** non aver paura di fare un po' di fatica, ti aiuta , non ti stanca, mettiti subito in doppia fila e rompi il fiato arrivando al foglio firma **CARICO**.

Senti la **TENSIONE???** Inspira lentamente trattenendo il fiato e espira velocemente, fallo per 3-4 volte, aiuterà anche a concentrarti.

Quando c' è il cambio ruota, non vi cambieranno la ruota o la bici se sarete sulla sinistra, per cui al primo problema lasciatevi sfilare e fermatevi sulla **DESTRA**.

Controllatevi sempre tra compagni, ognuno di voi potrebbe avere un problema e non esitare ad aiutarvi a vicenda, rimanete compatti , e se uno di voi fora avvisa gli altri, sganciatevi in 2-3 e senza farvi prendere dal panico cercate di rientrare; facendo attenzione alle ammiraglie in curva , stai in scia per 200 mt al massimo e quando rientri non rimanere in coda al gruppo, riprendi fiato e riportati **SUBITO DAVANTI**. Farai meno fatica!!!

Nelle forature o guai meccanici mantieni la **CALMA**, fai attenzione, indica sempre la ruota danneggiata, fermati a destra e stacca i pedali rimanendo a cavallo della bici, il meccanico o il **DS** sarà più veloce.

ASCOLTA ai bordi della strada i tuoi **DS**, osserva i gesti e comunica alla squadra. **COLLABORA** con i tuoi compagni, fidati di loro.

USA la furbizia, sfrutta i momenti di rilassamento per **ALIMENTARTI**.

Quando fa caldo, al rifornimento bevi a piccoli sorsi, bevi **POCO** ma **SPESSO**.

Al termine della **GARA**, cerca di cambiarti velocemente. **NON** fare scenate con i tuoi compagni e gli accompagnatori davanti a tutti. Ricordalo.

A.s.d. Sacilese Ciclistica - Viale Lacchin , 12 – 33077 Sacile (Pn)

Corrispondenza: Viale Trento, 7 33077 Sacile (PN)

Fax: 0434 - 1851710 - C.F. 80014020939 - P.iva 01172520932

www.ciclisticasacilese.com - info@ciclisticasacilese.com – PEC: ciclisticasacilese@pec.it

CICLISTICA SACILESE

Cod FCI 05 P 0049

Fondata nel 1947

Distinzione al Merito del Ciclismo "oro"



Con questo piccolo promemoria sicuramente ho scordato molte cose e ti avrò annoiato perché gran parte dei consigli li sai, li rispetti e li metti in pratica, ma di sicuro ti saranno utili, non ritenerlo scontato perché come ti ho detto prima NON SIAMO PROFESSIONISTI, ci vuole UMILTA' nel fare il CICLISTA.

Ammettere i propri errori fa di te una persona MATURA. Tutti noi possiamo sbagliare.

CERCA DI IMPEGNARTI, NON IMPORTA QUANTO VINCI, L IMPORTANTE E' QUANTA GRINTA CI METTI. PERCHE' SE NON VA UNA VOLTA, ALLA PROSSIMA SARAI PIU' FORTUNATO. MA RICORDA CHE SE LE COSE NON SI CERCANO NON CADONO DAL CIELO.

CHI SEMINA RACCOGLIE!

L.R.

A.s.d. Sacilese Ciclistica - Viale Lacchin , 12 – 33077 Sacile (Pn)

Corrispondenza: Viale Trento, 7 33077 Sacile (PN)

Fax: 0434 - 1851710 - C.F. 80014020939 - P.iva 01172520932

www.ciclisticasacilese.com - info@ciclisticasacilese.com – PEC: ciclisticasacilese@pec.it