



MAY 9, 2019 / HAINE DE MUNTE

Like 79

Share

CE HAINE SA PORTI PE BICICLETA- ECHIPAMENT CICLISM MTB

Dupa o experienta de 6 ani in care am mers cu bicicleta mii de km in toate conditiile meteo posibile si pe orice trasee vizibile si invizibile, pot spune ca am invatat pe pielea mea ce trebuie sa ai in garderoba de biciclist daca vrei ca satisfactia pedalatului sa fie cat mai placuta si la inaltimea asteptarilor. Mentionez ca nu am pedalat decat biciclete MTB (Mountain Bike) in general, numai modele Full Suspension si nu detin cursiere sau alt tip de biciclete, dar echipamentul este similar exceptand ce se foloseste pentru DownHill, haine cu protectie care nu se folosesc pe cursiere!



Echipament Ciclism: Bluze si tricouri, bandane, gece windproof, bluze de compresie, caciuli, pantaloni cu bretele tip stretch, foite de vant, pelerine de ploaie, pantaloni DH-Enduro, rucsacuri

Pentru inceput, ca sa intelegem tipurile de haine si specificul lor, o sa definim niste clasificari.

Prima data facem o scurta clasificare a hainelor pentru bicicleta, in functie de necesitatea lor:

- Obligatorii / haine cu elemente reflectorizante (sau vesta reflectorizanta daca hainele nu au astfel de elemente, obligatorii doar pe timp de vizibilitate redusa)
- Recomandate
- Optionale (de ploaie)
- Necesare (in functie de anotimp)

Echipamente recomandate:

- Casca de protectie
- Vesta reflectorizanta
- Ochelari de soare
- Manusi cu protectie pe palma

Optionale:

pot fi folosite in orice anotimp, poate mai putin iarna, acestea nu sunt 100% necesare, pentru ca depinde de fiecare cum-si planifica plimbarile pe bicicleta, daca nu pedalezi niciodata pe timp de ploaie, aceste "accesorii" pot sa lipseasca, dar nu intotdeauna planul de acasa se potriveste cu cel din teren:

- supra-pantaloni zipoff, impermeabili, respirabili si windproof (zipoff – care se pot desface pe lateral complet fara sa dai jos incaltamintea)
- pelerina de ploaie

- protectie impermeabila pentru casca, utila cand nu ai pelerina sau geaca de ploaie cu gluga.
- vesta reflectorizanta (folosita de regula doar pe timp de vizibilitate redusa, ceata, ploaie, noapte)

Necesare: Clasificarea hainelor pentru bicicleta in functie de anotimp,

pentru ca vara nu-i ca iarna si nici iarna nu-i ca vara, nu poti purta de Craciun ce porti in luna lui cuptor, exceptand poate ochelarii 😊

- Echipament de Vara
- Echipament de Primvara-Toamna
- Echipament de Iarna

Echipament de Vara (iunie-septembrie):

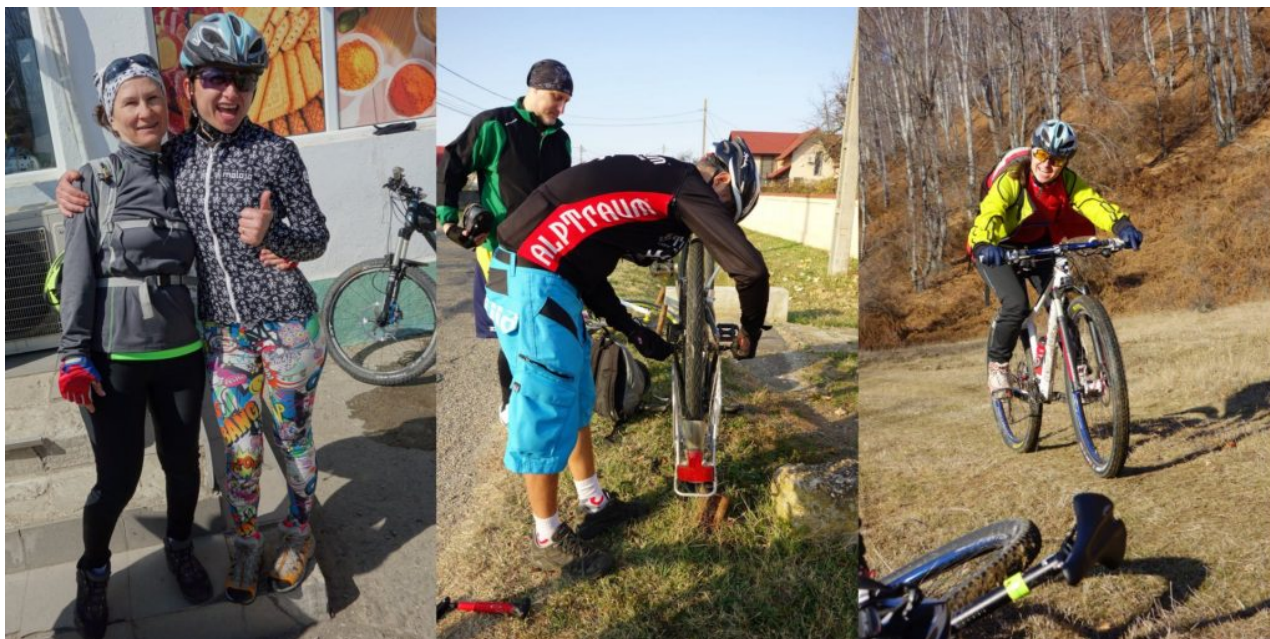
- tricou sintetic cat mai aerisit, cu buzunare la spate si elemente reflectorizante
- windstopper subtire (light) sau foia de vant
- geaca de ploaie subtire, aerisita, impachetabila
- pantaloni scurti cu bazon (sau + indispensabili cu bazon, pentru ciclism)
- manusi cu degete scurte (sau lungi , dar sa fie modele de vara, nu este nevoie sa fie windproof)
- ciorapi subtiri



Echipament de Primavara-Toamna (martie-aprilie + octombrie-noiembrie)

- incalzitoare pentru maini/picioare

- pantaloni lungi cu bazon
- bluza windstopper, convertibila, subtire, cu buzunare la spate (cu maneci detasabile, se poate face tricou sau maiou, in functie de model) sau tricou windstopper , depinde de toleranta fiecaruia la schimbarile de temperatura
- bluza windstopper, grosime medie
- manusi cu degete lungi (modele mai subtiri, nu este nevoie sa fie windproof)
- geaca de ploaie subtire, aerisita, impachetabila



Echipament de iarna (decembrie, ianuarie, februarie)

- bandana, buff, caciula windproof (modele care se pot folosi si la alergare)
- manusi "cu degete lungi", windproof, impermeabile
- incalzitoare pentru maini/picioare
- pantaloni lungi windproof cu bazon, vatuiti (light fleece) / usor caldurosi
- pantaloni de compresie/baselayer
- maiou sintetic + bluza de compresie/baselayer
- bluza windproof, usor calduroasa/vatuita (light fleece)
- geaca tehnica windproof, cu membrana impermeabila si aerisiri
- geaca subtire cu puf sintetic (primaloft, thinsulate, thermoball) sau natural
- rucsac cu compartiment pentru hidratare



Poate par multe, dar pentru un ciclist care se respecta, toate acestea sunt absolut necesare, fara ele, aventurile placute la start se pot transforma in neplacute pana la finish !

Dar acum sa le luam pe rand si sa detaliem despre fiecare in parte, ce caracteristici trebuie sa aiba, functionalitati si recomandari.

Incalzitoare pentru maini/picioare

Sunt un fel de maneci care se trag pe brate sau gambe (precum jampierele) pentru a proteja corpul la frig. Sunt foarte usoare, nu ocupa spatiu mult si nu strica sa aveti asa ceva in rucsac oricand. La nevoie inlocuiesc o bluza cu maneci si puteti folosit doar un tricou si incalzitoare. Exista si modele cu windstopper, ceva mai scumpe, dar daca este prea cald nu sunt prea bune, transpirati sub ele, deci utile doar cand este chiar frig sau bate vant puternic!

Bandane



Bandane Ciclism, The North Face cu Windstopper si Ktec tip batic

Se folosesc trase peste urechi si frunte pentru a proteja la vant si in caz de transpiratie nu o sa curga siroaie pe fata, umezeala se absoarbe in bandana. Aceleasi modele se folosesc si pentru alergatori.

Buff



Buff pentru ciclism sau alergare, modele camo army – inoc dual si floral

Este un tip de "guler" foarte lung (ca un tub) care se trage pe cap si protejeaza zona gatului, barbia si chiar nasul la temperaturi scazute. Se poate folosi in foarte multe moduri, chiar si pe cap precum un batic, dar acesta este cel mai comun mod de utilizare. Pentru ciclism recomand modele scurte, simple si subtiri pentru ca sunt si modele lungi, in doua straturi sau cu fleece, prea groase ptr mersul pe bicicleta!

Caciuli Ciclism/Windproof



Caciuli pentru ciclism sau alergare, modele Crane windproof – Rbr si Bfu cu elemente reflectorizante

Sunt similare cu cele folosite si la alergare, doar ca sunt numai modelele headfit, fara ridicaturi pe cap, altfel nu poti sa mai folosesti casca. Cele de alergare de obicei nu sunt windproof, dar pe bicicleta, la viteze mari frigul este mult mai patrunzator decat in cazul unui alergator, deci prezenta unui strat de protectie la vant pe partea frontala este foarte bine venit.

Manusi

Cele de ciclism au cateva caracteristici foarte importante care le diferentiaza fata de alt tip:

- Protectie pe palma:
 - 1) atenuaza vibratiile din ghidon, altfel or sa va amurta bratele.
 - 2) In caz de accident, de multe ori te sprijini in maini la cadere, deci scade foarte mult riscul sa ramai fara piele pe palme !
- Windproof: va apara de vant si umezeala (atentie, nu tin la ploaie puternica)
- Banda absorbanta: majoritatea au o zona dintr-un material absorbant pe partea superioara si/sau degentul mare, atunci cand transpiri te poti sterge cu dosul manusilor pe frunte, umezeala va fi absorbita si in timp se va evapora din cauza curentilor de aer.
- Protectie degete: nu toate au astfel de protectii, dar sunt modele asemanatoare cu cele MOTO, in special cele folosite pentru Downhill, Enduro sau Freeride
- Gaici/Inele de tragere, te ajuta foarte mult sa-ti dai jos manusele
- Asigurare pe antebrat cu velcro , tine manusele fixe pe palma sa nu scapa din greseala daca te-ai agatat de ceva

Tricouri de ciclism sintetice (tehnice):

Este foarte important sa stiti ca echipamentul sport nu trebuie sa fie din materiale care retin umezeala, bumbacul este cel mai mare inamic al sportului predispus la eforturi sustinute si schimbari de temperatura. Riscul de imbolnavire din cauza hainelor reci si unde nu este de neglijat, un tricou de bumbac va poate costa "extrem de scump", sanatatea este nepretuita, asadar: fara imbracaminte de bumbac 100%!

Tricourile de ciclism au la spate intre unul si 4 buzunare, rar mai multe, necesare pentru diverse lucruri pe care trebuie sa le ai la indemana si nu vrei sa scotocesti dupa ele in rucsac, la nevoie: telefon, chei, aparat foto, portofel, etc. (poate ca nu porti nici rucsac daca nu mergi mult timp). Unele modele au buzunarele care se pot asigura cu un fermoar ca sa nu pierzi lucrurile, majoritatea au doar unul astfel asigurat, chiar daca sunt mai multe compartimente. Este bine sa optati pentru tricouri de ciclism si pentru faptul ca sunt colorate, unele chiar multicolor, constituie un avantaj major in trafic, dar va spun eu ca dau foarte frumos si in poze 😊 .



Modele de tricouri pentru ciclism cu buzunare multiple simple sau asigurate cu fermoar

Elementele reflectorizante nu sunt un necesar absolut, dar noaptea sunt obligatorii prin legislatie, asa ca nu strica daca aveti astfel de tricouri, nu se stie niciodata cand te prinde o seara de vara pe bicicleta, sau poate vrei sa mergi sa cumperi ceva de la magazin, si nu mai scoti masina!



Modele de tricouri pentru ciclism cu elemente reflectorizante

Caracteristicile windproof pentru imbracamintea de ciclism sunt mai putin cunoscute de cei incepatori, chiar si pentru cei cu experienta multa pe bicicleta, chiar ani, astfel de specificatii le sunt straine sau le dau mai putina importanta. Este pierderea lor evident, pentru ca experienta m-a invatat ca acest aspect este cel mai important pe perioada de primavara-toamna-iarna, te poate salva de multe greutate in rucsac / fara haine de schimb, fara multe straturi de imbracaminte adica transpiratie cat mai putin deranjanta. Pedalatul devine mult mai placut cand temperatura corpului este mentinuta in valori confortabile – nici foarte cald dar nici prea frig, vantul nu trece prin haine si umezeala este tinuta departe de corp!



Tricouri de ciclism cu membrana windproof, impotriva vantului (windstopper). Primele doua modele sunt bluze convertibile, care se pot face si tricouri!

In functie de vreme si tricourile sunt diferite. Vara este bine sa fie aerisite pe spate si subrat, dar primavara/toamna, cand este "de tricou" se folosesc tricouri cu windstopper pe piept, eventual usor calduroase, avand un strat foarte subtire de fleece, dar care conteaza foarte mult. Caracteristicile tehnice, performantele si confortul inasa, costa iar tricourile de ciclism nu fac exceptie. Daca un tricou fara nicio pretentie poate sa coste si 30 de lei, cele profesionale pot ajunge si la 500 de lei. Stiu ca pare mult, uneori asa este, dar in general se gasesc si la preturi modice modele cu performante acceptabile inasa, sa nu va asteptati la minuni, nu se poate compara un tricou windproof Crivit cu un Windstopper by Gore ... diferenta de confort poate sa fie ca intre o Dacie si un Rolls Royce. Cine nu a folosit cu zecile astfel de modele nu are cum sa-si dea seama, pentru majoritatea "par la fel", dar pentru mine care am vazut sute de modele, va spun ca sunt diferente foarte mari intre performantele materialelor, aici pretul chiar face diferenta, cat dai, atata face!

Bluzele de ciclism

Ca si tricourile au aceleasi caracteristici, aceleasi materiale, prezinta buzunare la spate si eventual elemente reflectorizante. Diferenta este evident ca au maneci, dar sunt modele tehnice la care manecile sunt detasabile si dintr-o bluza poti sa faci la nevoie o vesta sau un tricou, depinde de model, dar majoritatea se transforma in tricouri! Modele convertibile sunt mai rare si ceva mai scumpe decat cele standard, dar cum am zis, confortul are pretul lui, nu esti nevoit sa cari dupa tine mai multe haine in turele lungi de primavara/toamna, cand se face cald, transformi bluza in tricou si confortul se restabileste !



Bluze ciclism, modele Pinarello Maglia, Descente si Craft Windstopper

Clasificare dupa calitate, functionalitate, tehnice:

1. NorthWave, Nalini, Cuore Swiss, Specialized, Loffler, Gore BikeWear, Montura, Biemme, Fox, KTM, Biehler, Mavic, Lexi, ISX
2. Benger, Ghost, Pearl Izumi, BL Bicycle Line, BMC, ACode, Shimano, Descente, My-Bike, SRacer
3. Crane, MuddyFox, Limit, SSI, Air Tracks, Giordana, James Nicholson, 2XU
4. Crivit



Modelle de bluze ptr ciclism, convertibile, se transforma in tricouri!

Foita de vant

Inlocuieste bluza de tip windstopper, folosita in general numai pe timp de vara cand nu este nevoie de protectie serioasa la frig. Sunt foarte usoare, exista modele care au chiar si sub 100g, sunt impachetabile, deci ocupa foarte putin loc si greutatea lor in rucsac este neglijabila. Se pot folosi si in perioade mai racoroase de primavara/toamna, insa la contactul cu pielea sunt reci, dar se pot lua peste o bluza

obisnuita fara windstopper, completand la nevoie protectia suplimentara impotriva vantului. Anumite modele mai tehnice au si o usoara protectie la umezeala, dar nu tin la ploaie torentiala, sa nu va asteptati ca poate inlocui o pelerina de ploaie, insa la urgenta te poate scapa sa nu-ti uzi hainele complet cateva minute pana gasesti un adapost!



Foite de vant pentru ciclism si alergare, modele: Puma Cell Wind, Northland Professional Helium-XT si Inoc Sport Tehnica – modele foarte performante dar si foarte sumpe !

Geaca de ploaie subtire

Este mai groasa decat o foita de vant pentru ca suplimentar are si un strat de protectie impermeabil, este mai larga sa nu stea lipita pe corp, are gluga si de regula prezinta un strat DWR (durable water repellent) suplimentar care respinge picaturile de ploaie adica,

apa "curge" in loc sa fie absorbita in material.



Modele de geci de ploaie pentru ciclism: Scott 3L, K-Tec si Scott Trail Light Shell

Modele tehnice au aerisiri cu fermoar la subrat, spatele cu fante de aerisire si interiorul dublat cu o plasa subtire care tine la distanta materialul rece fata de piele. Acestea se aseamana mult cu gecile tehnice de munte (alpinism, trekking) doar ca in general au reflectorizante si buzunare la spate caracteristice ciclismului, insa buzunarele pot sa lipseasca, pe timp de ploaie spatele este cel mai expus, riscul sa intre umezeala in

buzunare este foarte mare, deci mai bine nu sunt adaugate! De altfel daca esti si mare amator de drumetii pe munte, cu siguranta ai o geaca tehnica subtire pentru perioada de vara, pe care o poti folosi la nevoie si pe bicicleta.



Modele de geaci de ploaie pentru drumetie-munte, tip hardshell: The-North-Face Summit-Series Gore-Tex XCR, Jack Wolfskin Frost-Wave Texapore-Air si Mammut Drytech



Modele de geaci de ploaie, pentru drumetie-munte – Ultra Light, foarte usoare: Vaude Simony 2.5L Ceplex Advanced , Marmot Oracle 25L ultra-light si Marmot Precip 2.5L – acestea sunt mult mai bune pentru ciclism pentru ca ocupa si foarte putin loc in rucsac. Preturile sunt similare cu cele de mai sus, insa in general pornesc de la 100 euro in sus, inca calitatea este indiscutabila, nu se compara cu cele comune !

Pantaloni cu bazon pentru ciclism

Acest bazon prezent la pantalonii de ciclism este de fapt o zona "tampon" care protejeaza partile anatomice (intime) de socuri si amelioreaza presiunea seii. Aici modelele sunt foarte variate, insa calitativ exista diferente notabile la confort si protectie. Cele mai bune au bazonul foarte bine proiectat anatomic, adica nu te deranjeaza la mers si nici estetic nu arata urat. Modele profesionale au bazonul din piele sintetica, atingerea cu pielea naturala este placuta si nu se simte niciun disconfort pe timp de vara sau pe distante lungi.

Clasificare dupa calitate, functionalitate, tehnice:

1. Nalini, Castelli, Specialized, Loffler, Gore BikeWear, KTM, Biemme, Fox, Oakley, Pinarello, Mavic

2. Vaude, Inoc, Gonso, Pearl Izumi, K-Tec, ASSOS, Cannondale, Sugoi, Benger, Squadra Mondo, Shimano, Craft, Shamp, CrossWave
3. Crane, Craft, X-Wave, 2XU, Brunex, JX-Jantex, Movement, Feroti Sport, Max Hurzeler, RP, Limit, Active
4. Crivit



Modele Loffler light-strech si Gore BikeWear

Majoritatea pantalonilor pentru ciclism sunt de tip stretch, adica vin mulati pe picior, astfel opun putina rezistenta la vant, elimina riscul sa fie agatati in angrenajul pedalier si elimina disconfortul termic. Pantalonii pentru vara sunt scurti sau 3 sferturi, subtiri si fara protectii suplimentare la vant sau frig. Pentru primavara/toamna sunt lungi si majoritatea au un strat suplimentar windproof pe partea frontala, nu sunt foarte caldurosi ptr ca nu este nevoie, doar protectia la vant este suficienta. In schimb, pantalonii de iarna sunt ceva mai grosi, au un strat interior de fleece (usor vatuiti), cel putin partea frontala este protejata la vant, dar sunt si cu protectie completa, iar unele modele au si o protectie suplimentara la frig in zona genunchilor !



Modele tip stretch: Sportfull, Cannondale si Scott-by-Cuore

Am uitat sa mentionez ca exista si variante cu bretele, care au ca avantaj o protectie mai buna a spatelui la vant si frig, insa uneori sunt putin inconfortabile, mai ales cand

te apuca nevoile :)) ... ca si confort in sa sunt foarte ok, recomandati in general pentru concursuri si pe timp de vara!



Modele tip stretch cu bretele: Teker, Inoc si Scott by Cuore. Sunt bune mai ales pentru cei mai sensibili "cu spatele", protejeaza foarte bine!

Exista si modele mai largi, folositi de catre cei care practica Downhill sau Enduro, in sa acestea in general nu sunt cu bazon, asa ca trebuie sa va cumparati suplimentar o pereche de boxeri cu bazon, sunt modele speciale pentru ciclism. Diferenta majora intre cei de tip colant si cei pentru DH consta in materiale, design si pret. Nu ai sa gasesti pantaloni de downhill la 50 de lei, nici macar pe piata second hand, decat poate modele foarte vechi!



Modele: AXO Sport DH-Enduro-AM , Vaude Trail si Oneal Tactel Freeride

* Personal, am purat toate modelele posibile: scurți, lungi, cu sau fara bazon, de iarna si vara, cu sau fara bretele, de downhill, etc ... iar la ora actuala am ramas in preferinta cu modele de downhill pentru ca si in majoritatea tururilor cu bicicleta prefer traseele de munte, de altfel si bicicleta preferata pe care o folosesc in majoritatea iesirilor este un Specialized Full Suspension, model de enduro de 26er, pe care nu as schimba-o cu

nimic, decat poate cu una electrica similara ca si performante, numai ca sa am placerea sa ma urc de 3 ori pe munte in loc de o singura data pe zi !

[modele dh personale]

Pantaloni si bluze de compresie/baselayer

Pentru majoritatea persoanelor acest tip de pantalon este asbolut necunoscut, la prima vedere se aseamana cu o pereche de colanti (si bluza de corp) pentru ca se muleaza cat mai bine pe corp. Sunt folositi cu precadere de catre muntomani, cei care practica drumetiile montane, utili atat iarna, aduga un strat suplimentar pentru incalzire cat si la cort pe orice anotimp, ca haine de schimb pentru o noapte in sacul de dormit. Motociclistii sunt cei care mai poarta astfel de pantalon (si bluze), deci va puteti orienta pentru modele si pe siteurile de profil MOTO.



Modele de pantaloni si bluze de compresie, baselayer: bluza Kari Traa Norway Super stretch-light , pantaloni si bluza Crane Meril Skinlife

Cele fara pretentii le gasiti la preturi rezonabile, ofera protectie si confort satisfactor, nu este nevoie sa va orientati spre gama de top. Desigur ca sunt modele tehnice care ofera un confort deosebit, plus o protectie ridicata la frig si eliminarea transpiratiei, dar preturile sunt foarte mari, cele de la X-BIONIC depasesc chiar 500 de lei ... si cu mult noroc le puteti gasi la 20-30% din pret pe piata second hand, insa aceste modele sunt rare, in cel mai bun caz puteti gasi de la IceBreaker sau Ortovox, putin ceva mai ieftine, au in compozitie lana merinos, insa sa nu va asteptati la nimic calitativ sub 100 de lei (la second) !

Calitativ si dupa firme, le clasific astfel:

1. X-BIONIC, Ortovox, IceBreaker
2. Falke, Odlo, Under Armour, Helly Hansen (HH), Löffler
3. Gore, Bogner, Vaude, Trespass, Benger, Sondico, Better Bodies
4. Adidas, Nike, Kalenji, H&M, Crane, TCM, Craft, Ergee, SkinFit, PowerLayer, Fuse

5. Crivit



Pantaloni si Bluze de Compresie Tehnice: Bluza Gore-BikeWear by X-Bionic, Bluza IceBreaker GT Comet LS Crewe Merino si Bluza Ortovox Merino 100 – sunt cu mult mai scumpe decat cele de la Crane, TCM, Crivit etc. insa calitatea si confortul sunt incomparabile, preturile sunt in general de la 50 de euro in sus, ajungand si la 200 de euro !

Geci tehnice – windproof, membrana impermeabila, aerisiri

Acest tip de geaca este mai mult specific sporturilor de munte, drumetii si alpinism, dar se poate folosi si pentru ciclism sau alergare, scopul lor este de a oferi o protectie foarte buna la ploaie si vant, dar in acelasi timp sa ofere si un confort termic foarte buna prin ventilatie si eliminarea transpiratiei. Practic este cel mai scump element de imbracaminte daca este sa ne orientam spre cele mai performante modele, insa pentru bicicleta nu este musai sa va orientati spre cele scumpe, sunt ok si cele modice ca pret, undeva intre 60-150 de lei, asta in cazul in care aveti posibilitatea ca pe tarseu sa va adapostiti de ploaie in maxim 15-30 minute si nu aveti de gand sa mergeti pe munte toata ziua. Altfel, pentru protectie mai buna va recomand sa alegeti modele cu membrane consacrate precum: Gore-Tex, Sympatex, HyVent, TexaPore, Ceplex, Venturi, HelyTech, MP+, IceTech, DynaFunc, AquaShield, IsoTex, HyperDry, etc.

Pentru trasee montane recomand de altfel modele cu 2.5 sau 3 straturi, cele in 3 straturi sunt insa ceva mai groase si mai grele, deci o sa ocupe si mai mult loc in rucsac, dar garanteaza o rezistenta ceva mai mare decat cele 2.5L !

O clasificare dupa firma si performanta ar fi:

1. The North Face, Marmot, Marmot, Millet, Dynafit, La Sportiva, Salewa, Haglofs, Engelbert Strauss, Bergans of Norway
+ Scott, Maloja, Löffler, Gore BikeWear
2. CMP, Helly Hansen, Odlo, Columbia, Alpine Pro, Patagonia, Kathmandu, Schoffel, Salomon, Ziener
3. Vaude, Jack Wolfskin, Vittorio Rossi, Kilimanjaro, IcePeak, Halti, Seven Summits,

4. Killtec, Meru, Regatta, McKinley, Black Bear, Sherpa, James Nicholson
, Karrimor, OCK, Spiro, NordCap
5. Crane, TCM, K-Way, Result, Quechua, Tribord, Kalenji, Kipsta, Nike
6. Crivit

Geci subtiri cu puf sintetic sau natural

Daca mergeti iarna pe bicicleta si aveti de gand sa luati pauze lungi pe traseu, de ex la un foc de tabara la marginea padurii sau sa parpoliti un carnacior si o felie de paine pe jegerai, atunci o sa aveti nevoie de o astfel de geaca ptr mersul pe bicicleta. Daca transpirati prea mult, puteti sa luati in pauza geaca de puf si hainele ude le tineti pe langa un foc la uscat ! Altfel nu aveti nevoie, puteti omite acest tip de imbracaminte.

Gecile cu puf se impart in: doua categorii dupa tipul de umplutura si in trei categorii dupa grosime. Umpluturile sintetice sunt recomandate deoarece in caz de se uda, se si usuca usor, nu se aglomereaza materialul, iar izolatia nu are de suferit. In schimb, cele cu puf natural nu trebuie udate pentru ca se usuca mai greu, puful se poate aduna/ghemotoci, iar in caz de sunt uitate 2-3 zile ude pe undeva incep sa capete miros de mucegai care iese mai greu din puful natural decat din cel sintetic. Ca si grosime cele utile in cazul nostru sunt modele subtiri, folosite de obicei casual pentru primavara/toamna, prea groase nu este nevoie, ptr ca deja mai aveti si alte straturi de haine; cele medii sunt utile in drumetii pe munte in conditii meteo de iarna usoara, iar cele groase sunt folosite in expeditii extreme, unde este nevoie de o izolatie termica garantata 100%.

Ca si izolatii, Primaloft este cea mai buna, insa si cele cu Thinsulate, mai comune si mai accesibile la pret sunt suficiente in majoritatea situatiilor. Diferenta majora este la volum, Primaloft ocupa mai putin spatiu ptr acelasi nivel de izolatie termica in comparatie cu Thinsulate, ceea ce de multe ori este important, nu vrei sa cari dupa tine un rucsac de munte de 30 de L!



Modele de geci cu dublura sintetica Primaloft: Kilimanjaro Plus, James Nicholson Hybrid si Salewa Wolke PTX. Ultima este un model tehnic de top, materialul exterior este tratat DWR , cusaturile laminate, fiind

buna si ptr vreme ploioasa!

Cele mai usoare si compresibile sunt cu umplutura din puf natural si CUIN de minim 400. Cu cat aceasta cifra este mai mare cu atat puful este mai moale, izolatia mai buna si gecile sunt mai usoare, insa pretul creste aproape "exponential", dar pe piata second hand se gasesc astfel de geci la preturi accesibile, in medie la 150 de lei. Daca vedeti undeva preturi "de noi" sub 200 de lei, va asigur eu ca puful nu este de calitate, iar procentul de pene poate sa fie prea mare, chiar 50%, pe cand cele foarte bune au un procent de doar 10% !



Geci cu puf natural, modele: Bruno Banani Quilted, La Sportiva Universe 700 CUIN Packable si Dynafit Vulcan Pertex Quantum 750 CUIN Athletic Fit. Cea de la Dynafit este un model foarte performant, ocupa putin spatiu cand este impachetata, este un model preferat de alpinisti ptr greutatea foarte redusa si confortul oferit !

Rucsacul

Se recomanda folosirea unor modele mai mici, cu compartiment de hidratare, zona pentru casca si buzunare laterale si spatele bine aerisit. Se pot folosi si modelele speciale pentru drumetii montane, dar sa nu fie foarte mari pentru ca devin incomode, maxim 10-15L, greutatea pe spate nu este recomandata pe trase foarte lungi, mai bine atasati la bicicleta o geanta speciala ptr accesorii. Compartimentul de hidratare este util mai ales vara, adaugati un recipient de hidratare special plus un bidon pe suportul din cadru si scapati de grija apei, mai ales acolo unde nu stiti daca pe traseu sunt surse de apa ptr realimentare.



Tipuri de rucsacuri pentru ciclism. Cel din mijloc este ceva mai mare, potrivit ptr ture lungi de o zi. Celelalte sunt ceva mai mici, nu permit sa carati prea multe lucruri cu voi, decat strictul necesar.

Ochelari de soare

Cele mai bune modele sunt si cele mai simple si recomand sa aiba lentile heliomate sau fotocromatice, astfel incat sa-si modifice opacitatea in functie de lumina ambientala. Sunt cele mai bune in orice imprejurare, chiar daca nu arata atata de "fantastice" precum cele colorate in tot felul de nuante curcubeice, va asigur ca ofera un confort mult mai bun. Cel mai mult o sa simtiti efectul cand mergeti pe trasee care alterneaza de la umbra la soare, paduri, zone montane. Cei care au opacitate fixa nu variabila, devin deranjanti cand intrati in padure pentru ca pierdeti mult din sensibilitate, riscati sa va loviti de crengi, dati in gropi, peste bolovani, etc. In schimb, cei heliomati in cateva zeci de secunde incep sa-si "deschida" culoarea, devin din ce in ce mai clari, dar dureaza putin pana la claritate maxima, timpul de reactie depinde de la model la model, intre maxim-minim este intre de pana la 3 minute, iar invers pana la 60s!



Primele doua modele sunt mai raspandite insa au lentila normala, ultimul model din dreapta are lentile fotocromatice, adica in soare se vor inchide la culoare iar la umbra devin mult mai transparenti, sunt mai utili cand mergeti prin padure/munte, trecerea de la soare la umbra nu este atat de deranjanta.

Important: Ochelarii pentru ciclism este indicat sa nu aiba margininle ascutite, taioase, pentru ca in caz de accident, exista riscul sa-ti tai pometii, nasul sau buza daca o sa cazii in cap!!!

Supra-pantaloni

Sunt folositi numai pe vreme de ploaie, special conceputi sa poata fi purtati peste alti pantaloni, deci in consecinta sunt mai largi si aerisiti pentru a nu acumula transpiratia prea repede, dar nu sunt ganditi sa fie purtati tot timpul, doar in situatii absolut necesare. Cei mai usor de folosit sunt modele ZipOff , adica se pot imbraca fara sa va dati jos incaltamintea sau sa va chinuiti prea mult. Pe lateral au fermoare de sus pana jos si se desfac practic in doua, in felul asta poti sa-i tragi repede pe tine in caz de incepe sa ploua si-ti vezi in continuare de drum iar dupa ce a trecut ploaia, se dau jos la fel de usor. Membrana impermeabila si respirabila este de obicei din poliuretan (PU), dar cei de top au membrane performante de tipul HyVent, GoreTex, Triplepoint etc. sunt intalnite frecvent la modele folosite pentru alpinism inasa pretul este de cateva ori mai mare decat unii comuni.

Pentru ciclism recomand modele mai ieftine si daca se poate cu dublura cu gaurele pe interior. Aceasta adauga un confort la atingere de picior, elimina senzatia de rece cand nu porti pantaloni lungi.



Supra-pantaloni impermeabili, modele: The North Face cu membrana Hyvent, Löffler Goretex Colibri Overpants si Vaude Drop Pants DWR. Din experienta cei mai usori si respirabili sunt modelul Colibri de la Löffler cu membrana Goer-Tex. Si ceilalti sunt foarte ok, dar cand esti limitat la volum si greutate, orice gram conteaza!

Pelerina de ploaie

Este foarte utila pe timp de vara, cand riscul de ploi "din senin" este mai mare, in restul anului poti verifica starea vremii online si daca nu vrei sa mergi pe timp de ploaie,

pelarina poate lipsi si te poti folosi de o geaca subtire la nevoie. Diferenta intre o geaca si o pelarina consta in suprafata de protectie oferita. O geaca te protejeaza doar in partea superioara, insa pelarina te poate proteja complet, inclusiv rucascul si chiar incaltamintea. Exista protectii de ploaie si pentru incaltaminte, dar nu am folosit niciodata, nu am avut chiar atata nevoie de ele, intotdeauna am stiut cand trebuie sa ploua pentru ca ne interesam de acasa cum este vremea pentru traseul ales.

Majoritatea pelarinelor nu respira foarte bine pentru ca nici nu sunt gandite decat ptr cazuri de urgenta fiind folosite foarte rar, iar membrana este una mai ieftina. Recomand modele ceva mai groase, altfel daca sunt prea subtiri nu tin mai mult de cateva minute, mai bine cari 200 grame in plus decat sa stai ud toata ziua !



Pelarine de ploaie pentru ciclism,munte sau drumetii

Protectie impermeabila pentru casca

Este utila doar daca nu ai o geaca cu gluga si/sau pelarina, altfel poate lipsi. Este un accesoriu mai rar folosit, dar am avut cateva ocazii in care a fost util, dar de regula in cazuri in care ploaia era usoara si nu necesita sa ne adapostim undeva. Pentru ploi usoare te poti strecura printre picaturi si cu asa ceva, mai ales ca este mult mai confortabil decat sa iei o geaca cu gluga sau o pelarina !



Modele de protectii impermeabile pentru casca de ciclism. Personal am un model cu membrana, este ceva mai gros decat cele din imagine, dar oricum nu ocupa loc mult in rucsac, asa ca-l iau de multe ori cu mine, vara s-a dovedit foarte util !

Incaltamintea

Am omis sa trec incaltamintea intr-o categorie anume pentru ca fiecare poarta ce-i place si in ce se simte comod. Dar ca si recomandari, trec intr-o lista scurta cateva aspecte de luat in seama:

- pentru curse scurte merge orice incaltaminte sport credeti ca va este comoda, dar trebuie sa retineti ca talpa se poate uza din cauza cuielor din pedale, deci prea moale nu este recomandata.
- pe trasee lungi pe timp uscat, recomand o incaltamine sport cu talpa mai tare, cele mai bune sunt semighete folosite pe munte cu talpa semirigida
- in caz de umezeala sau ploaie este indicat ca incaltamintea sa fie prevazuta cu membrana impermeabila si respirabila
- pe timp de iarna cele mai bune sunt ghetetele sau semighete de munte impemerbare
- pe trasee de munte cu mult pushbike recomand sa folositi ghete de munte impermeabile si respirabile, modele mai inalte , va scapa de entorse sau alte accidente neplacute !



Modele de incaltaminte pentru drumetie/montane: Semighete Low-Profil (joase), semighete inaltime medie si ghete inalte care protejeaza foarte bine impotriva entorselor! Din experienta primele doua modele sunt cele mai utile si confortabile pe trasee lejere, important este sa nu aiba talpa prea moale. Ultimul model este potrivit in general pe vreme mai rea, iarna/toamna sau atunci cand traseul impune si mult pushbike pe teren accidentat, in special la munte !

Cei care doresc performanta si nu se aventureaza pe trasee necunoscute, stiu ei cel mai bine de ce au nevoie, in general incaltaminte cu prinderi rapide tip SPD sau LOOK. Altfel este foarte incomod sa faci pushbike cu incaltaminte care nu este gandita pentru trasee montane !

Exista si incaltaminte de ciclism fara prinderi rapide, dar din experienta consider ca tot cele de munte sunt cele mai versatile, plus ca le poti folosi oricand, nu doar pe bicicleta !



Casca de bicicleta

Ca si la incaltaminte, nu intru in detalii amanuntite pentru ca in general, modelul tine de gusturi si forma anatomica a capului, dar ca o observatie: orice casca este buna decat nimic. O "exceptie" de la observatia anterioara este in cazul celor care se dau tare la vale (downhill), acolo este recomandata o casca full face fara de care acest sport devine foarte periculos. Evident ca pe langa casca pentru acesti "zmei ai muntilor" se recomanda si alte protectii suplimentare: cotiere, genunchere, tibiere, protectie pentru coloana (Back-Protector) si gat (Leat Brace) etc.



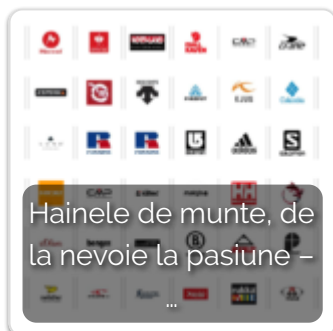
Primele doua sunt modele mai obisnuite/comune, iar ultima este un de casca model full-face folosit la Downhill/Enduro sau Freeride, ofera o protectie superioara comparatic cu primele doua modele! Casca din mijloc are si o prelungire in fata care protejeaza pe timp de vara impotriva soarelui, utila de altfel si pe timp de ploaie. O casca buna trebuie sa aiba pe interior o plasa de protectie impotriva insectelor, altfel pe timp de vara daca intra o albina va speriasi si exista riscul sa va accidentati !

In incheiere, sper ca toate aceste detalii si informatii va vor ajuta in alegerea hainelor pentru plimbarile pe bicicleta, iar daca aveti ceva nelamuriri, lasati un mesaj/comentariu mai jos.

*** Reproducerea partiala a acestui text este permisa numai cu acordul personal si cu citarea sursei: <https://robertvicol.com/>.*

*** Reproducerea integrala nu este permisa!*

Alte articole pe blog:



PREVIOUS POST

RECOMANDARI SERIALE TV: SENSE AND SENSIBILITY

NEXT POST

CUPA NARCISELOR 2019 – PREAJBA-TARGU JIU – GORJ

CATEGORIES

HAINA DE MUNTE MTB RECOMANDARI SPORT

TAGS

BICICLETA CICLISM ECHIPAMENT HAINA



WRITTEN BY:

BYREV

BE FIRST TO COMMENT

Leave a Reply

Logged in as byrev. [Log out?](#)

Enter Your Comment...

Post Comment

EMILIAN ROBERT VICOL

TOPICS

amd (2) amintiri (2) bani (2) bbc (3) bicicleta (3) **blogging (6)** calculatoare (2)
ciclism (2) corsair (1) **dragoste (9)** drama (4) educatie (2) facebook (5)
festival (2) funny (2) google (2) haine (2) intel (2) internet (3) iubire (2) Lectura (2)
manipulare (3) munte (2) muzica (3) nvme (1) ozn (2) php (3) programare (2) prostie
(4) psy (3) psytrance (2) ryzen (2) samsung (1) sata (1) seo (3) seriale (2) serp (2) spatiu (2) ssd (1)
suspans (2) **timp (6)** toamna (1) top (2) ufo (2) viata (4)

TRACKS WORDPRESS THEME BY COMPETE THEMES.