

Ritorna in bici dopo l'estate

Suggerimenti e accessori da Deporvillage per la tua bici

Dopo i lunghi viaggi in bici durante le vacanze estive è consigliabile fare un check-up di base del proprio mezzo: pulirlo e restituirlo al grasso per mantenere in condizioni ottimali la trasmissione e i punti d'appoggio o attrito, assicurando così il corretto funzionamento durante la stagione di maggiore inclemenza meteorologica. Gli esperti della piattaforma specializzata in attrezzature da ciclismo Deporvillage.it, spiegano i segreti di questa manutenzione.

Il check-up di base comincia con una profonda pulizia, con acqua e sapone, del telaio dell'intera bicicletta, con l'obiettivo di eliminare polvere, sporco e altri elementi che sono stati incorporati. Nel caso in cui si utilizzi una pompa o la pressione di un getto non si dovrebbe applicarlo direttamente sugli assi, sia le ruote che le bielle, perché se l'acqua entra potrebbe danneggiare i tuoi cuscinetti e sfere. La cosa migliore è che l'acqua sia diretta dalla parte anteriore a quella posteriore della bicicletta, o in quella opposta.

Per facilitare l'eliminazione del grasso devono essere applicati dei sgrassanti, come ad esempio [Finish Line Ecotech](#) (12,00 €) o lo [sgrassatore Massi Metal Clenar 400 ml](#) (111,00 €) su tutta la trasmissione: catena, cassetta e piatti. Successivamente si risciacqua nuovamente con acqua prima di passare uno straccio pulito o la [spazzola per catene Spark Tool GSC-1](#) (5,10 €), la [spazzola Muc-Off Claw Brush](#) (6,50 €) o il [set di 5 spazzole Muc-Off](#) (26,10 €), per rimuovere tutte le tracce di polvere e fango. Una volta che la bicicletta è asciutta, è il momento di lubrificare l'intera trasmissione e le parti di attrito e rotazione.

Se la bicicletta si usa regolarmente, l'applicazione di olio in formato aerosol è più che sufficiente perché, sebbene sia meno durevole, ripeteremo il processo più spesso. Buoni esempi sono il [lubrificante per catene e cavi Shimano aerosol 200 ml](#) (7,99 €) o l'[olio universale Ballistol spray 200 ml](#) (6,99 €) che disinfetta e protegge dalla ruggine, oltre a sciogliere grasso, catrame, sporco, residui di adesivi e altri oli non idonei. È molto importante evitare che l'olio schizzi sui freni, in modo che non si deteriorino. Nel caso in cui serva un olio più durevole, che resiste a pioggia e fango, ci sono oli più densi nel mercato come il lubrificante [Finish Line Teflon Secco in barattolo](#) (6,90 €), [grasso Shimano tubo avvitato 125 ml](#) (7,99 €) o il [grasso Teflon Finish Line tubo](#) (9,60 €) – e per la ceramica – [lubrificante in ceramica Weldtite TF2 Endurance](#) (7,50 €), [lubrificante VAR cera + ceramica](#) (8,00 €) o il [grasso ceramico per carbonio Massi PTFE](#) (8,70 €). Essendo più denso, il Teflon cattura tutti gli elementi dell'ambiente come polvere, fango, erba, ect. Quindi viene usato principalmente per lubrificare tutti i cuscinetti dello sterzo e del movimento centrale. Con la pulizia della bici e la lubrificazione della trasmissione, è sufficiente eseguire una manutenzione di base della bicicletta e prepararla per un'altra occasione.

Se l'idea è sfruttare il check-up per un po', l'ideale è fare un controllo più approfondito. Per fare ciò, si consiglia di rimuovere la guarnitura ed i suoi cuscinetti con gli estrattori – si consulti un esperto che ha la chiave giusta, dal momento che ogni modello dipende da una chiave diversa – e lubrificare i cuscinetti del movimento centrale. È anche necessario rimuovere il manubrio per lubrificare i cuscinetti dello sterzo. Due strumenti ideali per farlo sono [l'attrezzo Crankbrothers Multi-19](#) (28,00 €) o il [multi-attrezzo Lezyne RAP Tools 14](#) (19,60 €). Con questa manutenzione puoi mantenere la bici in perfette condizioni e goderti senza problemi la stagione successiva.

I consigli sono stati presentati da Ester Rovira (Artés, 1992) diplomata in CAFE. Volontaria nel Pirinexus e Uci Mountain Bike World Cup. Appassionata di sport all'aria aperta e di montagna, combina la sua vita lavorativa con le attività per il tempo libero in montagna durante la settimana, partecipando anche a popolari gare ciclistiche.