

## Distanza piede - pedale

Lavorare di fino sulle misure: l'importanza delle scarpe e dei pedali.



Se avete molti anni di esperienza e ormai le solite misure non hanno più segreti per voi allora è il momento di andare oltre l'altezza sella, l'avanzamento manubrio, la lunghezza delle pedivelle ecc.

Una delle ultime regolazioni per ottimizzare ulteriormente la prestazione è la distanza che intercorre tra piede e pedale.

Infatti una minor distanza avrà come conseguenza di rendere più efficace la trasmissione della coppia (forza) del movimento rotatorio delle gambe sul pedale e quindi sulla ruota.

Per diminuire questa distanza bisogna lavorare sulla scelta di due componenti chiave: la pedivella a sgancio rapido e la scarpa.

La scelta della scarpa da bici è più semplice, solitamente i modelli migliori fanno infatti uso di materiali più sottili pur mantenendo la rigidità e questo permette un'assottigliamento della suola.

Riguardo il pedale la scelta è più complessa, ma tra i vari sistemi a sgancio rapido esistono delle notevoli differenze. Tra i migliori abbiamo il sistema Speedplay e il Time RSX. Un po' superiore il pedale Shimano Spd S1 e decisamente più elevata la distanza nel caso dei Look Keo e Campagnolo Pro Fit.

La differenza tra i primi e gli ultimi si avvicina al centimetro, potete intuire da soli quanto sia importante questa scelta se pensate all'attenzione con cui si scelgono le pedivelle la cui lunghezza è disponibile in commercio con intervalli di 2,5 mm.