



TECHNICAL INFORMATION

TECHNICAL INFORMATION

FOR CYCLING SHOES



- SIDI non si ritiene responsabile dei danni causati dall'assemblaggio scorretto dei pezzi e delle viti.
- SIDI cannot be held responsible for any damages suffered due to an incorrect assembly of pieces and screws.
- SIDI haftet nicht für Schäden die durch unsachgemäßen Zusammenbau entstehen.
- SIDI ne se considère pas responsable des dommages causés par un incorrect montage des pièces et des vis.
- SIDI no se tiene por responsable de los daños causados por el montaje incorrecto de las piezas y de los tornillos.

WHAT IS LORICA ?

LORICA è un materiale ad elevato contenuto tecnologico nato da una sorprendente combinazione di sottilissime microfibre.

Questo intreccio di microfibre, una volta impregnate da resine speciali, presenta una struttura microporosa che, come il collagene delle pelli naturali, conferisce a Lorica elevate doti di robustezza, morbidezza e traspirabilità.

LORICA is high-technology material based on a remarkable combination of ultra-fine micro-fibres. This mesh of micro-fibres is then treated with special resins to create a microporous structure which, like the collagen in natural leather, gives Lorica a high degree of durability, softness and breathability.

LORICA ist ein Material mit einer herausragenden technologischen Beschaffenheit, die sich aus der gelungenen Zusammensetzung feinsten Mikrofasern ergibt. Das mit speziellen Kunststoffen behandelte Gewebe aus Mikrofasern weist eine feine durchlässige Struktur auf, ähnlich der natürlichen Leders. Damit werden Lorica hervorragende Eigenschaften verliehen. Es ist widerstandsfähig, weich und transpiriert.

LORICA est un matériau à haut contenu technologique né d'une extraordinaire combinaison de microfibrilles extraréfines.

Cet entrelacement de microfibrilles, une fois imprégnées de résines spéciales, présente une structure microporeuse, qui comme le collagène de la peau naturelle confère à Lorica de hautes qualités de robustesse, douceur et transpiration.

LORICA es un material de elevado contenido tecnológico originado por una sorprendente combinación de microfibras ultra-finas. Este entretrejido de microfibras, una vez impregnado de resina especial, presenta una estructura microporosa que, como el colágeno de las pieles naturales, confiere a la Lorica elevadas dotes de robustez, suavidad y transpirabilidad.



PULIZIA E MANUTENZIONE

Leggere attentamente questi consigli per mantenere inalterati nel tempo le scarpe da ciclismo SIDI.

COSA SI DEVE FARE

- Pulire con una spugna inumidita.
- Farle asciugare in un luogo asciutto e ventilato.
- Imbottire con carta da giornale per assorbirne l'umidità e mantenere la forma.
- Riporre in un luogo asciutto e fresco.
- Se dopo l'uso le scarpe non sono umide è sufficiente pulire con una spazzola morbida.
- Se le scarpe adottano delle leve o altri tipi di chiusure micrometriche, bisognerà pulirle accuratamente ed applicare ogni tanto del silicone o un lubrificante simile.
- Controllare periodicamente il serraggio di tutte le viti sulle scarpe, specialmente del tallone, del sistema di suola ricambiabile SRS e del SDS, Sole Dual System.

COSA NON SI DEVE FARE

- Non lavare in lavatrice o con forti getti d'acqua.
- Non usare detersivi aggressivi o spazzole abrasive.
- Per l'asciugatura non avvicinare o mettere a contatto con radiatori, caminetti o altre fonti di calore (l'uso di detersivi e la rapida asciugatura al calore rischiano di indurire e fessurare la pelle o altro materiale).

LE VOSTRE SCARPE SIDI, SONO PRODOTTI ARTIGIANALI DI QUALITÀ, SEGUITE ATTENTAMENTE QUESTI CONSIGLI PER MANTENERE LE LORO CARATTERISTICHE INALTERATE NEL TEMPO.



CLEANING AND MAINTENANCE

Read these instructions carefully to keep your SIDI cycling footwear in excellent condition.

DO'S

- Clean with a damp sponge.
- Store in a cool, dry and well-ventilated place.
- Fill with newspaper to absorb any dampness and to keep the shape.
- Store in a cool and dry place.
- If the shoes are not damp or wet after use, simply clean them with a soft brush.
- If the shoes are equipped with levers or other precision closures, clean them carefully and regularly apply a silicone-based or similar lubricant.
- Regularly check and tighten all screws on your shoes, especially the Heelpads, SRS Sole Replacement System and the SDS Sole Dual System.

DON'TS

- Do not wash in washing machine or spray clean.
- Do not use strong washing powder or abrasive brushes.
- When drying, never place near or next to heaters, fire or other heating (the use of detergents and rapid drying may cause excessive hardening or cracks in the materials).

YOUR SIDI BICYCLE SHOES ARE A RESULT OF QUALITY CRAFTSMANSHIP. PLEASE FOLLOW THESE RECOMMENDATIONS CAREFULLY IN ORDER TO MAINTAIN THE INTEGRITY OF YOUR SHOES.



REINIGUNG UND PFLEGE

Diese Hinweise ermöglichen eine perfekte Pflege von SIDI-Radsportschuhen und garantieren Ihnen so eine lange Lebensdauer.

RICHTIGE BEHANDLUNG

- Mit einem feuchten Schwamm reinigen.
- Zum Trocknen einen gut belüfteten trockenen Ort wählen.
- Um die Feuchtigkeit aufzusaugen und die Form zu erhalten mit Zeitungspapier ausstopfen.
- An einem trockenen und kühlen Platz aufbewahren.
- Sind die Radsport Schuhe nach dem Gebrauch nicht nass, ist es ausreichend, sie mit einer weichen Bürste zu reinigen.
- Schnallen und andere Verschlüsse zur Feineinstellung müssen gereinigt werden. Silicon oder ähnliche Schmiermittel.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schrauben der austauschbaren SRS Sohle und den Fersen und des Sole Dual System und ziehen Sie diese von Zeit zu Zeit nach.

ZU VERMEIDEN

- Nicht in der Waschmaschine oder unter fließendem Wasser waschen.
- Keine aggressiven Waschmittel oder Bürsten verwenden.
- Nicht auf oder in der Nähe von Heizkörpern oder anderen Wärmequellen trocknen (Waschmittel und ein schnelles Trocknen an Wärmequellen verursachen Risse im Leder oder anderen Materialien).

IHRE SIDI-RADSCHUHE SIND EINE HANDWERKLICHES QUALITÄTSPRODUKT UND WERDEN IHNEN BEIM BEFOLGEN DER HINWEISE LANGE FREUDE BEREITEN.



NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Lire attentivement ces conseils pour conserver intactes le plus longtemps possible vos chaussures de cyclisme SIDI.

CE QUE L'ON DOIT FAIRE

- Nettoyer avec une éponge humide.
- Les faire sécher dans un endroit sec et aéré.
- Rembourrer avec du papier journal pour en absorber l'humidité et maintenir la forme.
- Mettre dans un endroit sec et frais.
- Si après l'utilisation les chaussures ne sont pas humides il suffit de les nettoyer avec une brosse souple.
- Si les chaussures sont équipées de leviers ou autres types de fermetures micrométriques, il faudra les nettoyer avec soin et appliquer de temps à autre du silicone ou du lubrifiant semblable.
- Contrôler de façon périodique le verrouillage de toutes les vis de tes chaussures, spécialement sur le talon, du système de semelle interchangeable SRS et du Sole Dual System.

CE QUE L'ON NE DOIT PAS FAIRE

- Ne pas laver en machine à laver ou avec des jets d'eau trop forts.
- Ne pas utiliser des détergents agressifs ou des brosses abrasives.
- Pour le séchage ne pas mettre à proximité ou au contact de radiateurs, cheminées ou autres sources de chaleur (l'utilisation de détergents et le séchage rapide du à la chaleur, risquent de durcir et de fendiller le cuir ou autre matériau).

VOS CHAUSSURES SIDI SONT DES PRODUITS ARTISANAUX DE QUALITÉ, SUIVEZ ATTENTIVEMENT CES CONSEILS POUR CONSERVER LONGTEMPS LEURS CARACTERISTIQUES INTACTES.



LIMPIEZA Y MANUTENCIÓN

Leer atentamente estos consejos para mantener inalteradas con el tiempo las zapatillas de ciclismo SIDI.

QUE DEBE HACERSE

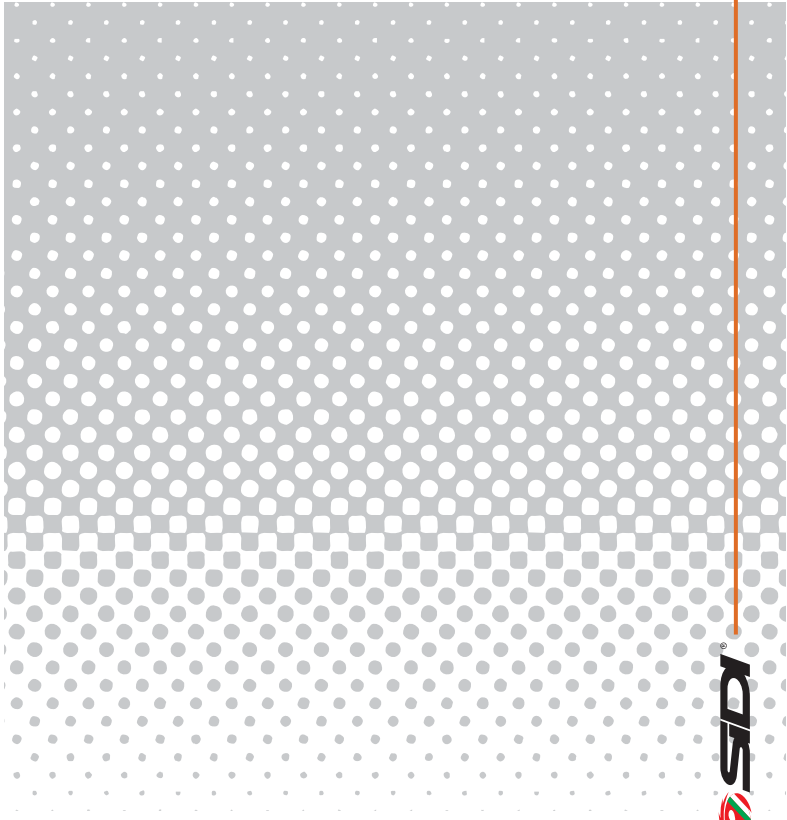
- Limpiar con una esponja húmeda.
- Ponerlas a secar en un sitio seco y ventilado.
- Rellenarlas con hojas de periódico para absorber la humedad y mantener la forma.
- Guardar en un sitio seco y fresco.
- Si después de la utilización las zapatillas no están húmedas bastará con limpiarlas con un cepillo suave.
- Si las zapatillas incluyen manetas u otro tipo de cierre micrométrico será preciso limpiarlos y lubricarlos cuidadosamente cada cierto tiempo con silicona o con un lubricante similar.
- Controlar periódicamente el apriete de todos los tornillos de tus zapatillas especialmente debajo del talón, del sistema de suela intercambiable SRS y el Sole Dual System.

QUE NO DEBE HACERSE

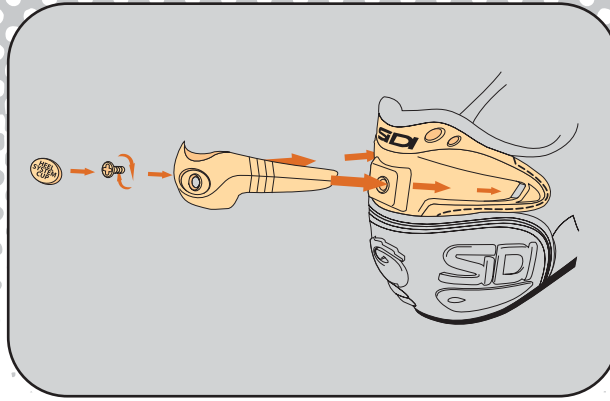
- No lavar en lavadora o con chorros fuertes de agua.
- No utilizar detergentes agresivos o cepillos abrasivos.
- Para el secado nunca acercarlos ni ponerlos en contacto con radiadores, chimeneas u otras fuentes de calor (el uso de detergentes y el secado rápido al calor pueden endurecer y fisurar la piel o los otros materiales).

SUS ZAPATILLAS SIDI SON PRODUCTOS ARTESANOS DE CALIDAD, SEGUID ATENTAMENTE ESTOS CONSEJOS PARA MANTENER SUS CARACTERÍSTICAS INALTERADAS CON EL TIEMPO.





HEEL CUP SYSTEM



Tallone Tecnico (HCS)

Istruzioni per la sostituzione:
Rimuovere l'etichetta e svitare la vite.

Heel Cup System (HCS)

Instructions for the substitution:
Remove the label and unscrew the screw.

Heel Cup System (HCS)

Anleitung zum Auswechseln:
Entfernen Sie das Label und drehen die Schraube heraus.

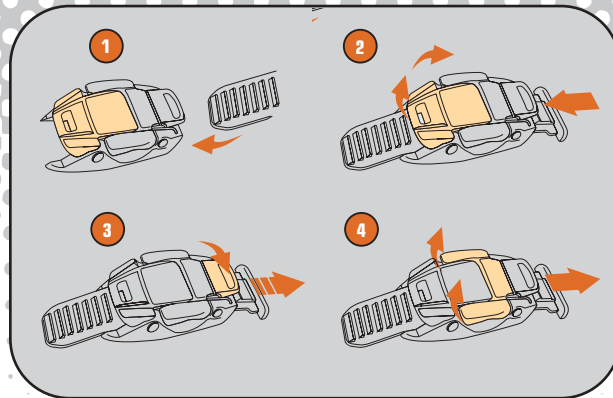
Heel Cup System (HCS)

Instructions pour le remplacement:
Retirer l'étiquette et dévisser la vis.

Heel Cup System (HCS)

Instrucciones para la sustitución:
Retirar la etiqueta y desenroscar el tornillo

CALIPER BUCKLE



Come funziona

- 1) Inserire il cinturino con una lieve pressione
- 2) Con un movimento a crick lavorare con la leva fino a regolare la chiusura al millimetro.
- 3) Premere il pulsante centrale per allentare parzialmente la stretta di un dentino alla volta.
- 4) Per aprire alzare contemporaneamente le due leve laterali e sfilare il cinturino

User instructions:

- 1) Insert serrated strap using slight pressure.
- 2) With a click lock movement, work with the lever for perfect micro adjustment closure.
- 3) To slightly loosen the closure during the race the central clip must be lifted.
- 4) To open, lift together both side buckles and release strap.

Bedienungsanleitung:

- 1) Einschieben des rasterbandes mit geringem druck.
- 2) Um eine perfekte mikrofeine justierung zu erhalten, wird der klickverschlussstreifen durch die schnalle gezogen.
- 3) Um während der fahrt den verschluss zu lockern, den mittelclip anheben.
- 4) Zum öffnen des verschlusses, beide seitenlippen anheben und das rasterband herausziehen.

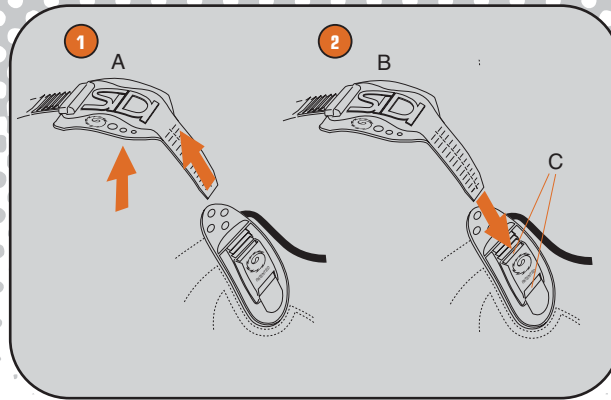
Mode d'emploi

- 1) Inserez la languette crantee en appuyant legerement
- 2) Pour un ajustement parfait, utilisez le levier du systeme click lock
- 3) Pour desserer legerement le systeme de fermeture pendant que vous roulez, le clip central doit etre souleve
- 4) Pour ouvrir, soulevez simultanement les 2 cotes de la boucle et retirez la languette

Instrucciones de uso:

- 1) Insertar la correa dentada haciendo una pequeña presion.
- 2) Con un movimiento (click) de cierre, ayudarse con la palanca para un cierre perfecto de micro ajuste.
- 3) Para aflojar ligeramente el cierre durante la carrera el clip central debe de estar levantado
- 4) Para abrir, tirar al mismo tiempo de las dos manetas laterales y soltar la correa.

SOFT INSTEP CLOSURE SYSTEM



Istruzioni per sostituire e regolare il cinturino "Instep Closure System"

• 1) Per togliere e/o allungare il cinturino Instep Closure System, sollevare leggermente il pezzo -A- quindi sfilare. • 2) Inserire il nuovo collarino -B- nelle due aperture -C-, regolare secondo le necessità. • Se il cinturino risulta troppo lungo, tagliare la parte eccedente.

Instructions for the substitution and adjustment of the "Instep Closure System"

• 1) To remove and to extend the Instep Closure System, lift piece -A- slightly and then pull to extract. • 2) Insert the new Instep Closure System -B- into the two openings -C- and adjust as desired. • If the strap is too long, proceed cutting the extra length.

Anleitung zum auswechseln und einstellen des "Instep Closure System"

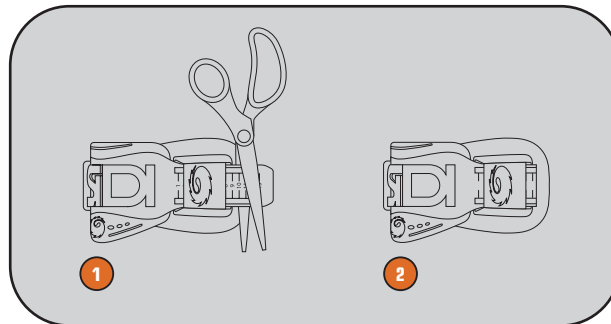
• 1) Um das neue Instep Closure System abzunehmen und/oder zu verstellen, Teil -A- leicht anheben und herausziehen. • 2) Das neue Instep Closure System -B- in die zwei Öffnungen -C- einführen und wie gewünscht einstellen. • Sollte die Kunststofflasche des Ratschenverschlusssystems zu lang sein, so kürzen sie diese um die entsprechende Länge – die Lasche muß aber in jedem Fall komplett durch die Führung laufen.

Instructions pour le remplacement et le réglage de la languette de serrage du coup-de-pied

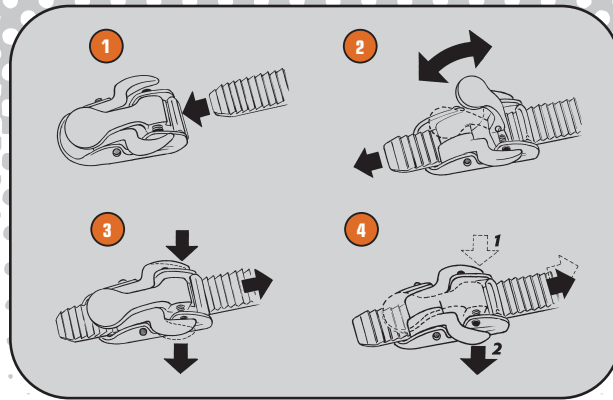
• 1) Pour retirer ou detendre la languette de serrage du coup-de-pied, soulevez légèrement la pièce -A- et tirer pour la dégager. • 2) Introduisez la languette de recharge -B- dans les deux ouvertures -C- et réglez le serrage à votre convenance. • Si la bride est trop longue, vous pouvez la couper à la longueur que vous souhaitez.

Instrucciones para sustituir y regular el sistema de cierre

• 1) Para sacar y alargar el sistema de cierre, levantar ligeramente la pieza -A- y después extraerla. • 2) Insertar el nuevo sistema de cierre -B- en las dos aberturas -C-, y ajustarlo como se desee. • Si la brida es demasiado larga puede usted cortarla al tamaño que usted desee.



SPIDER BUCKLE - SL BUCKLE



Come funziona:

- 1) Inserire il cinturino con una lieve pressione.
- 2) Con un movimento a crick lavorare con la levetta fino a regolare la chiusura al millimetro.
- 3) Per aprire premere entrambe le alette e sfilare il cinturino.
- 4) Premere alternativamente le alette, per allentare di mezzo dentino alla volta il cinturino. Facilmente regolabile anche in corsa.
- Se il cinturino risulta troppo lungo, tagliare la parte eccedente.

User instructions:

- 1) Insert serrated strap using slight pressure.
- 2) With a click lock movement, work with the lever for perfect micro adjustment closure.
- 3) To open, push both red wings and release strap.
- 4) To loosen the strap half click at a time, push the red wings alternately. Easy to adjust while racing.
- 5) SpiderMicro Lock and straps are available as replacement parts.
- If the strap is too long, proceed cutting the extra length.

Bedienungsanleitung:

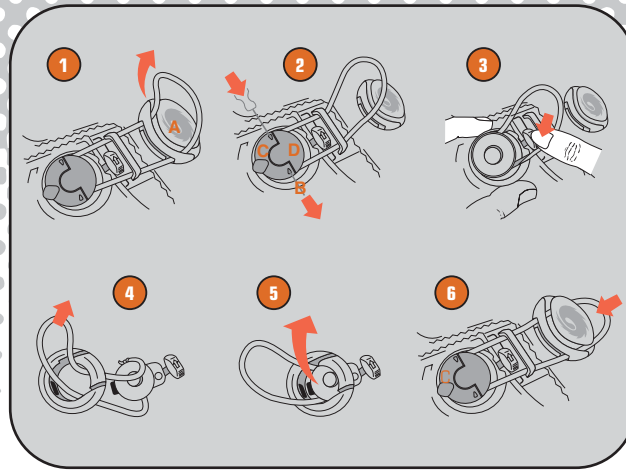
- 1) Einschieben des rasterbandes mit geringfügigem drück.
- 2) Um eine perfekte mikrofeine justierung zu erreichen, wird der klickverschlusstreifen durch den gezogen.
- 3) Zum öffnen beide roten tasten drücken und das lösen.
- 4) Zum lockern des bandes abwechselnd eine der beiden roten tasten drücken Leicht zu handhaben während der fahrt.
- 5) Spider verschluß und rasterlasche sind als ersatzteil erhältlich.
- Sollte die Kunststofflasche des Ratschenverschlusssystemes zu lang sein, so kürzen Sie diese um die entsprechende Länge – die Lasche muß aber in jedem Fall komplett durch die Führung laufen.

Mode d'emploi:

- 1) Insérer la languette dentée en douceur.
- 2) Pour un parfait ajustement, utiliser le levier du système click lock.
- 3) Pour ouvrir, repousser conjointement les 2 ailettes et libérer la languette.
- 4) Pour dégager la languette d'un demi cran à chaque fois, repousser alternativement les ailettes rouges. Réglage facile en course
- 5) Boucles et languettes sont disponibles en pièces détachées.
- Si la bride est trop longue, vous pouvez la couper à la longueur que vous souhaitez.

Instrucciones de uso:

- 1) Insertar la correa dentada haciendo una pequeña presión.
- 2) Con un movimiento (click) de cierre, ayudarse con la palanca para un cierre perfecto de micro ajuste.
- 3) Para abrir, presionar ambos puntos rojos y soltar la correa.
- 4) Para aflojar la correa medio "click" cada vez, presionar los puntos rojos alternativamente. Fácil de ajustar durante el pedaleo.
- 5) La palanca spider y la correa son accesorios intercambiables.
- Si la brida es demasiado larga puede usted cortarla al tamaño que usted desee.



Come sostituire Tecno II

• 1) Togliere il filo dal portalaccio A. • 2) Spingere fuori con un punteruolo la spina B e togliere la maniglia rossa C e il coperchio D. • 3) Tenendo ferma la leva, premere verso il basso il pulsante di sbloccaggio in modo da sfilare da sotto il meccanismo. • 4) Per montare il nuovo meccanismo fare passare il filo da sotto attraverso il portaleva. • 5) Collocare la tacchetta del meccanismo nella sua sede corrispondente dentro al portaleva una volta inserito tirare forte il filo verso l'alto in modo da bloccare il meccanismo. • 6) Rimontare il coperchio D e la maniglia rossa C facendo attenzione ad allineare i fori con quelli della leva. • 7) Infilare la spina B con il punteruolo. • 8) Per rimettere il filo nel portalaccio fare passare il filo attraverso il passante situato sul linguettone della scarpa. Inserire il filo nel portalaccio e posizionarlo in sede.

How to substitute the Tecno II

• 1) Take the nylon string off its holder A. • 2) Use a pointed object to push pin B out and then remove the red handle C and the cover D. • 3) Hold the mechanism as you press down the regulator knob to unlock and to extract the mechanism from underneath. • 4) To assemble the new mechanism, pass the nylon string under and through the mechanism. • 5) Place the tab of the regulator into the corresponding space in the mechanism ring, then pull the nylon string hard and upwards to block the mechanism. • 6) Put the cover D and the red handle C back into place. Make sure the holes are in line with the holes on the mechanism. • 7) Insert the pin B. • 8) To fit the nylon string onto its holder. Pass the nylon string through the loop on the shoe tongue. Insert the nylon string into the holder from the round side.

Anleitung für die ersetzung

• 1) Den Faden aus dem Fadenträger herausnehmen A. • 2) Mit einer Ahle den Stift herausstossen B und danach den roten Griff C und den Deckel entfernen D. • 3) Während man den Hebel festhält, den Auslöseknopf nach unten drücken, so dass man den Mechanismus von unten herausziehen kann. • 4) Zur Montage des neuen Mechanismus den Faden von unten durch den Mechanismusträger einführen. • 5) Das gelbe Zeichen des Mechanismus an den entsprechenden Platz im Mechanismusträger befestigen. Danach den Faden fest nach oben ziehen, damit der Mechanismus blockiert wird. • 6) Den Deckel und den roten Griff wieder einbauen und dabei achtgeben, dass ihre Öffnungen denen des Mechanismus entsprechen. • 7) Den Stift wieder einfügen B. • 8) Um den Faden wieder in den Fadenträger einzuführen A: die Schraube, die ihn zusammenhält, leicht lockern. Den Faden durch die Schlaufe, die sich auf der Zunge des Schuhs befindet, ziehen. Den Faden von hinten in den Fadenträger einführen - ein Ende des Fadens nach dem andern ziehen, damit er wieder an seinen Platz gelangt.

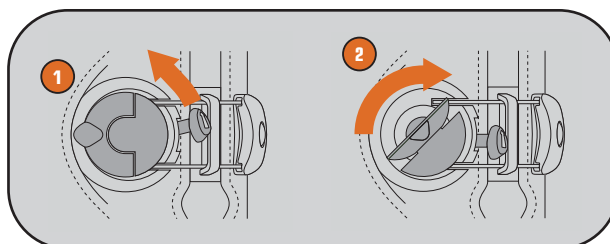
Instructions pour la substitution

• 1) Enlever le fil du porte-fil A. • 2) Avec un poinçon pousser dehors la fiche B, et enlever la manille rouge C et le couvercle D. • 3) Tenant fixé le porte-mécanisme, appuyer sur le bouton de déblocage afin de défiler le mécanisme par dessous. • 4) Pour monter le nouveau mécanisme faire passer le fil par dessous à travers le porte-mécanisme. • 5) Mettre le taquet du mécanisme à sa place dans le porte-mécanisme

et puis tirer fort le fil vers le haut afin de bloquer le mécanisme. • 6) Remonter le couvercle D et la manille rouge C en faisant attention à aligner leurs trous avec ceux du mécanisme. • 7) Introduire la fiche B. • 8) Pour remettre le fil dans le porte-fil A: Faire passer le fil à travers le passant situé sur la languette de la chaussure. Introduire le fil dans le porte-fil – tirer une extrémité du fil après l'autre afin de faire entrer le fil à sa place.

Instrucciones para la sustitucion

• 1) Quitar el hilo del porta-cordon A. • 2) Empujar hacia afuera el eje B, con un objeto punteagudo, extraer la manija roja C y la tapita D. • 3) Sujutando el mecanismo apretar el boton regulador hasta que el mecanismo salga desde la parte inferior. • 4) Para montar nuevamente el mecanismo hacer pasar el hilo a traves de su orificio desde abajo. • 5) Hacer coincidir el soporte del boton regulador con el espacio correspondiente del mecanismo. Una vez colocado tirar con fuerza del hilo hacia arriba para bloquear el mecanismo. • 6) Colocar nuevamente la tapita D y la manija roja C haciendo coincidir los agujeros de esta con los del mecanismo. • 7) Colocar el eje B. • 8) Para poner nuevamente el hilo en el porta-cordon A: desenroscar levemente el tornillo del porta-cordon para aflojarlo. Hacer pasar el hilo por dentro del pasador de la lengüeta del zapato.



Come usare Tecno II

• 1) Per allentare la chiusura T-II spingere il pulsante di sbloccaggio seguendo il senso indicato dalla freccia, contemporaneamente esercitare una leggera pressione per calzare la scarpa. • 2) Alzare la maniglia a mezza luna e ruotarla in senso orario fino ad ottenere la chiusura desiderata. • 3) Attenzione a non ruotare mai la maniglia in senso antiorario!

How to use the Tecno II

• 1) To loosen the T-II closure, press the unlocking button down, following the direction indicated by the arrow and, at the same time, exercising a slight pressure while fitting the shoe. • 2) Lift the semi-lunar handle and turn it clockwise up to the desired closure. • 3) Pay attention to never turn the handle anticlockwise!!

Wie nutzt man das Tecno II-verschlussssystem

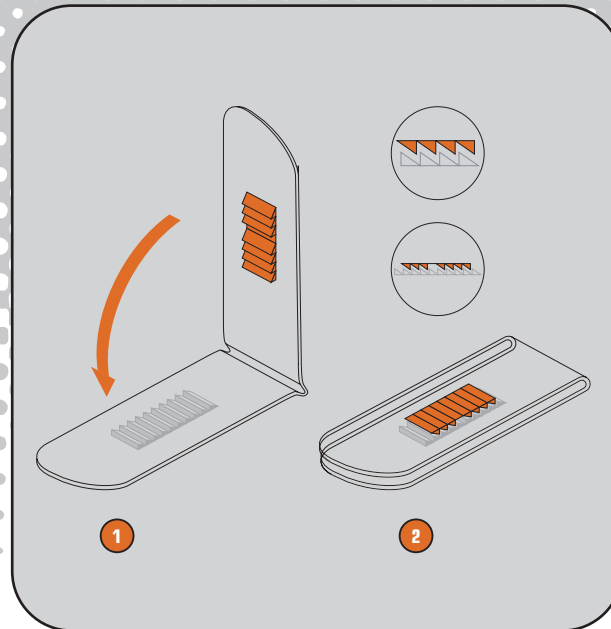
• 1) Um den Verschluss T-II zu lösen, drücken Sie an dem Drehverschlussystem den Entriegelungsknopf mit leichtem Druck in die durch den Pfeil angezeigte Richtung. • 2) Um den Verschluss T-II zu schliessen, heben Sie den Halbmondgriff an und drehen Sie im Uhrzeigersinn soweit, bis Sie die gewünschte Verschlussstärke erreicht haben. • 3) Achten Sie darauf niemals den Griff gegen den Uhrzeigersinn zu drehen!

Comment employer la boucle Tecno II

• 1) Pour desserrer la boucle T-II, presser le bouton de déblocage suivant le sens indiqué par la flèche tout en exerçant une légère pression. • 2) Faire tourner la molette dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à obtenir le serrage désiré. • 3) Faire attention à ne jamais tourner la molette dans le sens contraire des aiguilles d'une montre!

Como utilizar la Tecno II

• 1) Para aflojar el cierre T-II, presionar el botón de desbloqueo en el sentido indicado por la flecha mientras se ejerce una pequeña presión. • 2) Hacer girar la maneta en media luna en el sentido de las agujas del reloj hasta obtener el apriete deseado. • 3) Tener cuidado de nunca girar la maneta en el sentido contrario al de las agujas de un reloj!



Il cinturino in velcro che chiude la parte anteriore della scarpa, nasconde all'interno dei dentini di plastica che vanno ad incastrarsi tra di loro quando il cinturino viene chiuso. Questo sistema rende la chiusura più sicura ed il velcro diventa irrimovibile dalla sua posizione.

The velcro strap on the front part of the shoe features recessed (hidden) opposing polymer teeth that engage onto each other when the strap is closed. This feature makes the closure more secure and the velcro becomes absolutely unmovable.

Das Klettband zum Verschließen des Schuhvorderteils hat eine spezielle Kunststoffbezahnung, deren starke Haftwirkung dieses Verschlusssystem noch sicherer macht. Der Klettverschluss bleibt fest in der gewünschten Position.

La bride velcro sur le devant de la chaussure est équipée de petits crans plastique qui vont s'encastrent entre elles quand la bride est fermée. Ce système rend la fermeture plus sûre et empêche la velcro de se déplacer de sa position.

La tira de velcro, que cierra la parte anterior del zapato, esconde en su interior unos pequeños dientes de plástico que encajan entre ellos cuando la tira se cierra. Este sistema permite una mayor seguridad del cierre ya que el velcro queda fijo en su posición.

ATTENZIONE

Sidi raccomanda di non usare su calzature da ciclismo Sidi, solette diverse da quelle fornite, prodotte o commercializzate da Sidi.

Suolette di forma o spessore diverso potrebbero compromettere la nostra calzata.

WARNING

Sidi recommends using only insoles supplied, manufactured or distributed by Sidi on Sidi cycling shoes.

Insoles with different shapes or thicknesses can compromise the Sidi fit.

ACHTUNG

Sidi empfiehlt ausschliesslich die verwendung der beigelegten Sidi-innensohlen.

Innensohlen anderer hersteller, sowie die verwendung unterschiedlicher stärken und passformen, können den tragekomfort beeinträchtigen.

ATTENTION

Sidi recommande d'utiliser uniquement les semelles internes livrees avec les chaussures Sidi.

L'utilisation d'autres semelles internes aux formes et epaisseurs differentes des semelles Sidi avec des chaussures Sidi pourrait entrainer des problemes de confort.

ATENCION

Sidi recomienda no utilizar con las zapatillas ciclistas Sidi, diferentes suelas de las suministradas, producidas o comercializadas por Sidi.

Las suelas de forma o espesores distintos podrian comprometer nuestras zapatillas.



• Riportiamo qui di seguito le informazioni di come montare le tacchette dei pedali piu' conosciuti presenti sul mercato. A causa di continui cambiamenti e nuovi prodotti, non e' possibile riportare le caratteristiche di tutti i pedali esistenti.

• Information on how to assemble the cleats of the most known pedals present on the market is below. Due to continuous changes and new products, it is not possible to indicate the features of all existing pedals.

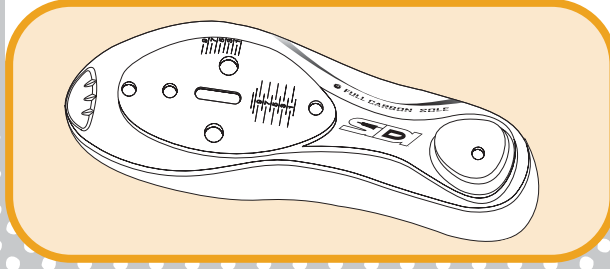
• Informationen über die montage der pedalcleats, der bekanntesten pedale auf dem markt, siehe nachfolgend. Aufgrund ständiger änderungen und neuer produkte, ist es nicht immer möglich, die eigenschaften aller bestehenden pedalmarken zu zeigen oder beschreiben.

• Vous trouverez ci-dessous les informations necessaires au montage des cales des principales marques de chaussures actuellement sur le marche. Avec le renouvellement constant des produits, il nous est impossible de repertorier les caracteristiques de toutes les pedales existantes.

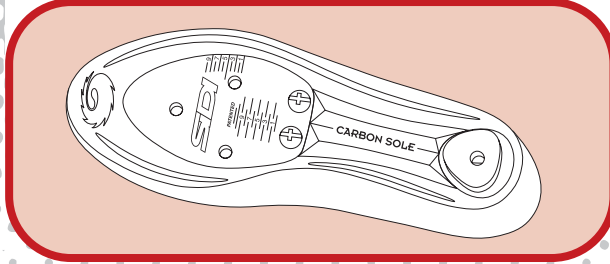
• Relacionamos seguidamente las informaciones sobre como montar las calas de los pedales mas conocidos presentes en el mercado. Debido a los continuos cambios y los nuevos productos, no es posible relacionar las caracteristicas de todos los pedales existentes.

ON ROAD SIDI SOLES

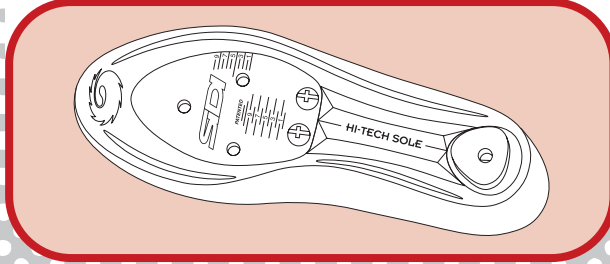
full carbon sole



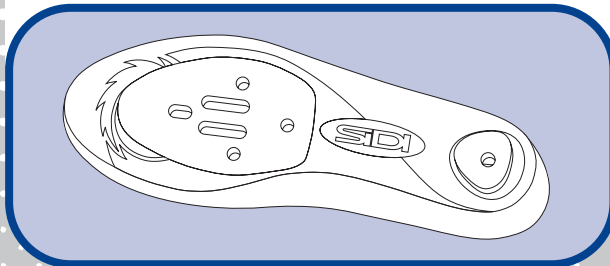
carbon sole



hi-tech sole

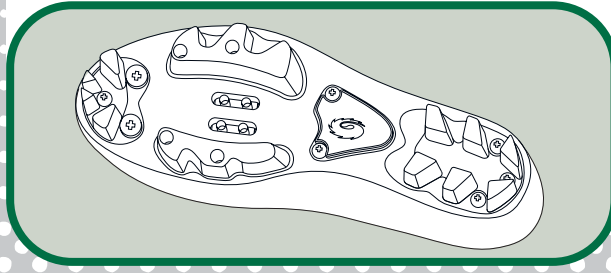


millennium 2 sole

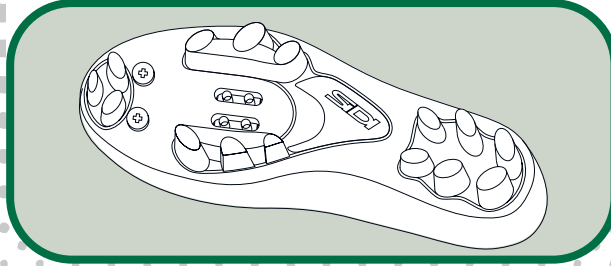


MTB SIDI SOLES

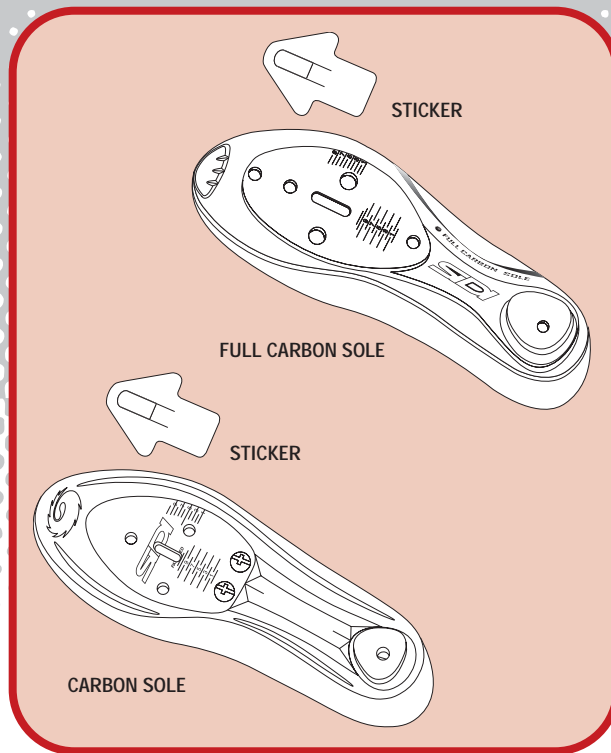
MTB DRAGON MTB SRS sole



MTB competition sole



ANTI-SLIP ADHESIVE
FULL CARBON SOLE
CARBON SOLE



• **ADESIVO ANTISDRUCIOLO**

Si trova dentro la scatola dei modelli che adottano Carbon e Full Carbon sole, da attaccare preferibilmente alla tacchetta del pedale scelto.

• **ANTI-SLIP ADHESIVE.**

Included in the box of the models that feature Carbon and Full Carbon sole. We suggest to stick it on the plate of the chosen pedal.

• **ANTI-RUTSCH KLEBEFOLIE**

Packungsinhalt in den Schuhboxen aller Modelle mit Carbon-Sohle und Full Carbon sole-Sohle

Wir empfehlen Ihnen, es auf die Adapterplatte des entsprechenden Pedals zu kleben.

• **ADHÉSIF ANTI-GLISSEMENT.**

Se trouve dans les boîtes des modèles possédant une semelle Carbone ou une semelle Full Carbon sole.

Nous vous conseillons de le coller entre la semelle et la cale.

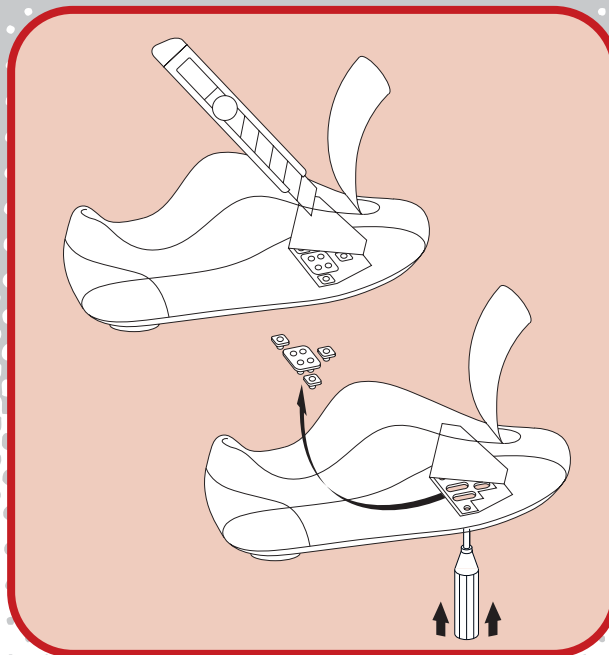
• **ADHESIVO ANTIDESLIZANTE**

Ese encuentra dentro de la caja de los modelos que adoptan las suelas de Carbono y las Full Carbon. Se recomienda adherirlas a la cala del pedal elegido



REINFORCEMENT PLATE

FULL CARBON SOLE - CARBON SOLE -
HI-TECH SOLE - MILLENIUM 2 SOLE



• 1-Togliere la suola rimovibile ed alzare la lingua della scarpa per aprire il più possibile la tomaia. 2-Se la scarpa adotta la leva Tecno II assicurarsi che la leva sia completamente aperta allentando il filo di nylon (vedi la sezione Tecno II). 3-Con il cutter tagliare lungo il tratteggio. 4-Dall'interno sollevare delicatamente il pezzo di sottopiede parzialmente staccato e dall'esterno spingere con un cacciavite gli inserti metallici per sfilarli e sostituirli. 5-Riposizionare il sottopiede come prima, Sidi non si ritiene responsabile per inappropriate manipolazioni che possano danneggiare il sottopiede.

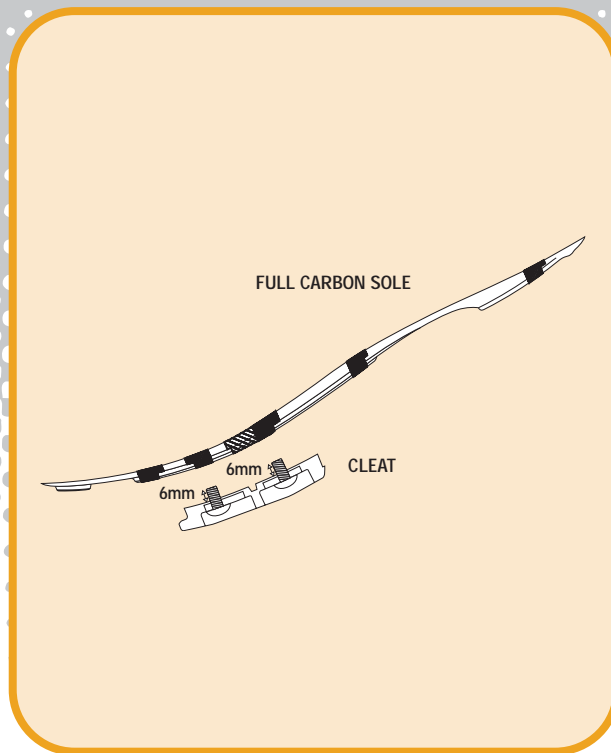
• 1-Remove the removable insole and lift the tongue to open the upper as much as possible. 2-If the shoes has a Tecno II buckle, make sure to completely open the buckle by unhooking the nylon string (see the Tecno II section). 3-Use the cutter to cut along the dotted line. 4-From the inside, carefully lift the slightly loosened insole and, with a screwdriver from the outside, push the metal inserts out and substitute them. 5-Position the insole as before. Sidi may not be held responsible for inappropriate use which may damage the insole.

• 1-Nehmen Sie die Innensohle heraus und heben Sie die Schuhlascche so weit wie möglich an. 2-Sollte der Schuh eine Tecno II Schnalle haben, stellen Sie bitte sicher, dass die Schnalle vollständig geöffnet ist. Sie können diese an der Nylonzeichenkette loshaken (siehe auch Tecno II Abschnitt). 3-Schneiden Sie mit einem Cutter entlang der gepunkteten Linie. 4-Heben Sie, von der Innenseite des Schuhs, die leicht gelöste Innensohle hoch und drücken Sie mit einem Schraubenzieher von außen die Metallplatten heraus und ersetzen Sie diese. 5-Positionieren Sie die Innensohle wie vorher. Sidi trägt keine Verantwortung für unsachgemäße Behandlung, welche die Innensohle beschädigen könnte.

• 1-Retirer la semelle et soulever la languette afin de dégager au maximum l'accès à l'intérieur de la chaussure. 2-Si la chaussure est équipée d'une boucle Tecno II, assurez-vous d'ouvrir complètement la boucle en décrochant le fil nylon (voir paragraphe concernant la boucle Tecno II). 3-A l'aide d'un cutter, coupez en suivant les pointillés. 4-De l'intérieur, soulevez avec précaution la contre semelle en feutre, de l'extérieur avec un tournevis, poussez l'insert en métal et remplacez-le. 5-Remettez la contre semelle en feutre comme elle se trouvait précédemment. La responsabilité de Sidi, ne pourrait être engagée si une mauvaise manipulation devait endommager la contre semelle en feutre.

• 1-Retirar la plantilla removible y levantar la lengüeta de la zapatilla para abrir al máximo la parte superior. 2-Si la zapatilla tiene la hebilla Tecno II, asegúrese de abrirla completamente para soltar la tira de nylon (mirar la sección Tecno II). 3-Con el cutter cortar a lo largo según lo trazado. 4-Desde el interior levantar delicadamente la parte de plantilla parcialmente retirada y desde el exterior empujar con un destornillador los insertos metálicos para retirarlos y sustituirlos. 5-Volver a colocar la plantilla como antes, Sidi no se considera responsable de un uso inapropiado que pueda dañar la plantilla.

FULL CARBON SOLE



- Per montare la tacchetta del pedale scelto alla suola Full Carbon SIDI, il filetto delle viti non deve penetrare nella suola per più o meno di 6mm davanti e dietro (vedi disegno). L'utilizzo di viti errate può danneggiare la scarpa.

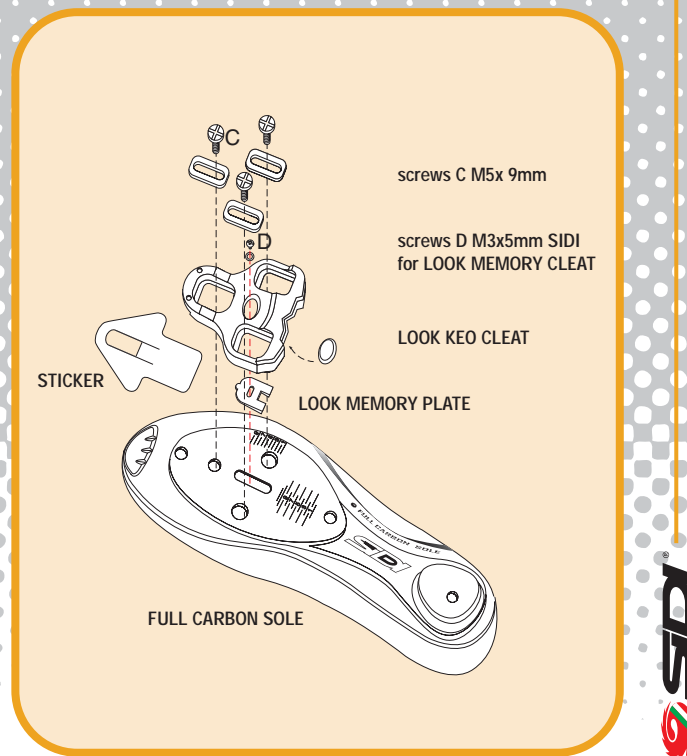
- When fixing the cleat of your pedal to the sole of your SIDI Full Carbon sole, the forward-most screw must not penetrate beyond the base of your cleat by more than 6mm into the sole. Use of the wrong length screws could damage your shoes and void the warranty.

- Achten Sie bitte darauf, das beim Befestigen des Pedalbügels an der SIDI Vollcarbon-Sohle die Schraube nicht weiter als 6mm in die Sohle hineingeschraubt werden darf. Die Benutzung von Schrauben mit falscher Länge kann den Schuh beschädigen und Garantieleistungen ausschließen.

- Quand vous fixez la cale sur la semelle SIDI Carbone, le filetage des vis doit pénétrer dans la semelle d'au moins 6mm pour une bonne fixation (voir dessin). Attention, ces mesures ne doivent pas être dépassées afin de ne pas endommager la semelle. L'emploi de vis inappropriées peut également endommager les chaussures.

- Para montar el adaptador del pedal seleccionado a una suela Carbon SIDI, la rosca de los tornillos no debe penetrar en la suela ni más ni menos que 6mm (ver diseño). La utilización de tornillos equivocados puede dañar la zapatillas.

LOOK KEO CLEAT FOR FULL CARBON SOLE



• Applicare la tacchetta originale Look Keo e fissarla con le viti C-M5X9mm (lunghezza viti consigliata per la suola Sidi).

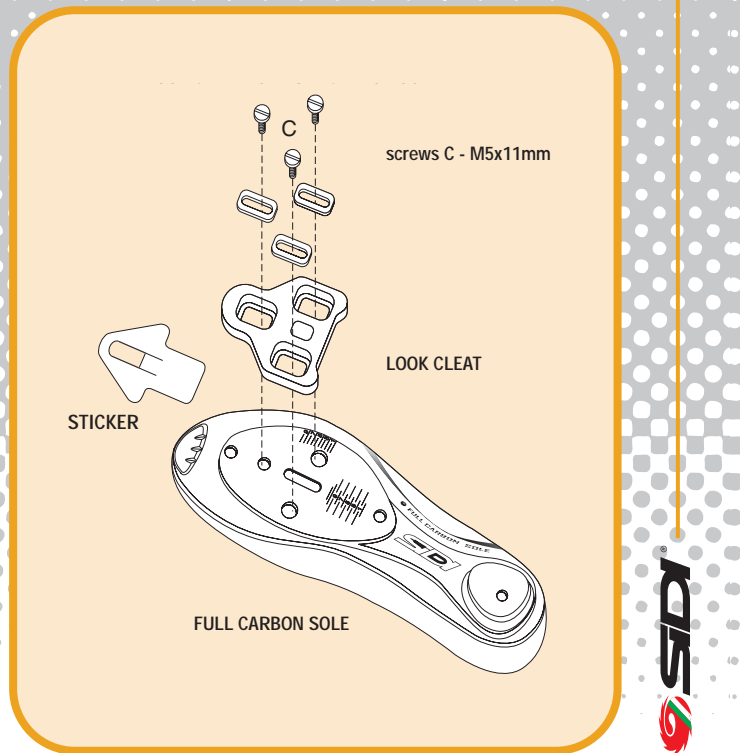
• Place the original Look Keo cleat fixing it with screws C-M5X9mm, (suggested screw length for Sidi sole).

• Platzieren Sie die original Look Keo Pedalplatte und fixieren Sie mit den Schrauben C-M5X9mm (Empfohlene Schraubenlänge für Sidi Sohle).

• Appliquer la plaquette originale Look Keo et la fixer avec les vis C-M5X9mm, longueur vis conseillée pour la semelle Sidi.

• Colocar el adaptador original Look keo, y fijarlo con los tornillos C-M5X9mm (largo de tornillos aconsejada para la suela Sidi).

LOOK CLEAT FOR FULL CARBON SOLE



- Applicare la tacchetta originale Look e fissarla con le viti C M5X11mm (lunghezza viti consigliata per la suola Sidi).

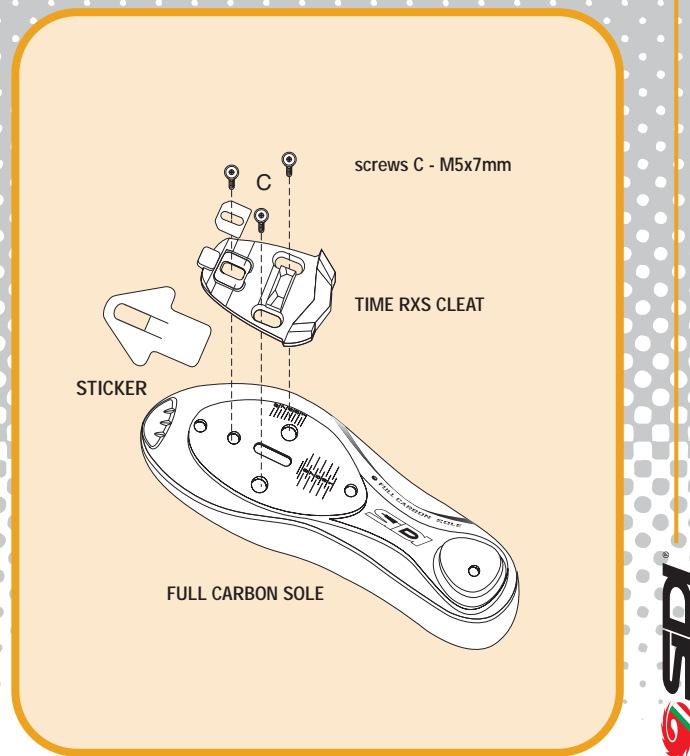
- Place the original Look cleat fixing it with screws C M5X11mm (suggested screw length for Sidi sole).

- Plaziere die original Look-Pedalplatte und fixiere sie mit den Schrauben C' M5 x 11mm. (Empfohlene Schraubenlänge für Sidi Sohle).

- Appliquer la plaquette originale Look et la fixer avec les vis C M5x11mm (largura de tornillos aconsejada para la suela Sidi).

- Colocar el adaptador original Look, y fijarlo con los tornillos C -M5X11mm (largura de tornillos aconsejada para la suela Sidi).

TIME RXS CLEAT FOR FULL CARBON SOLE



- Applicare la tacchetta Time RXS con le viti C M5x7mm (lunghezza viti consigliata per la suola SIDI).

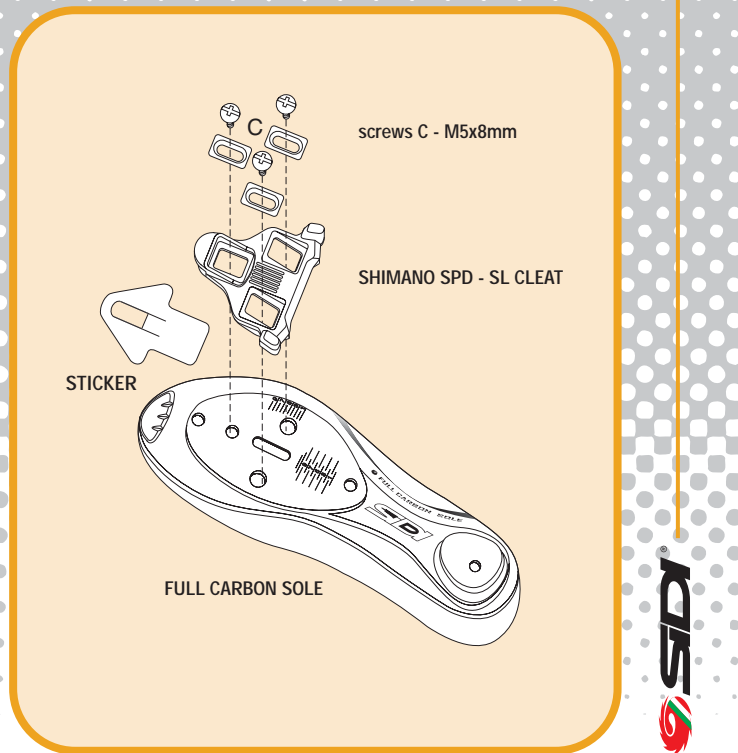
- Place the Time RXS cleat with the screws C M5x7mm (suggested screw length for Sidi sole).

- Befestigen Sie auf dem Adapter die original Time RXS Pedalplatte mit den Schrauben C - M5x7mm (Empfohlene Schraubenlänge für Sidi Sohle).

- Appliquer la plaquette Time RXS avec les vis C - M5x7mm, longueur vis conseillée pour la semelle Sidi.

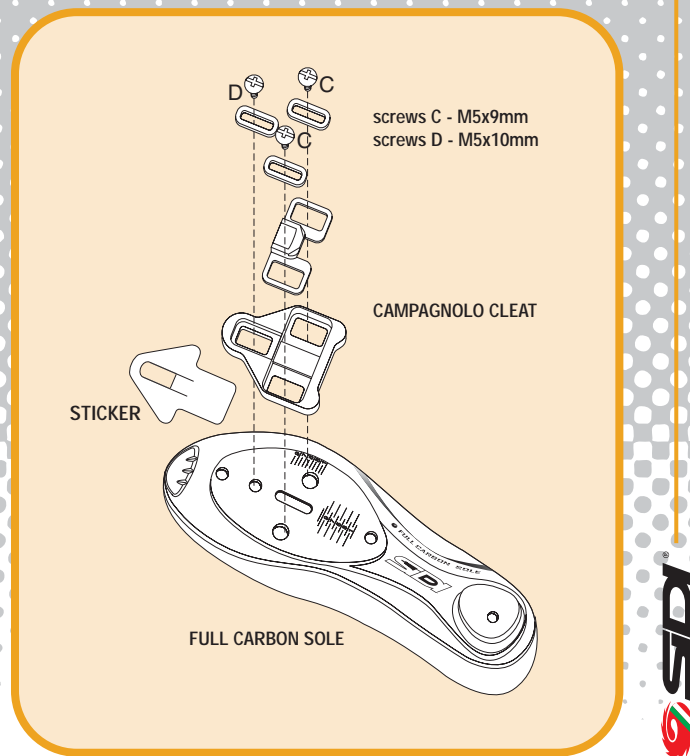
- Colocar el adaptador Time RXS con los tornillos C M5X7mm (largura de tornillos aconsejada para la suela Sidi).

SHIMANO SPD SL CLEAT FOR FULL CARBON SOLE



- Applicare la tacchetta originale Shimano SPD-SL e fissarla con le viti C-M5X8mm (lunghezza viti consigliata per la suola Sidi).
- Place the original Shimano SPD-SL cleat fixing it with the screws C-M5X8mm (suggested screw length for Sidi sole).
- Platzieren Sie die original Shimano SPD-SL Pedalplatte und fixieren Sie diese mit den-Schrauben C-M5X8mm (Empfohlene Schraubenlänge für Sidi Sohle).
- Appliquer la plaquette originale Shimano SPD-SL et la fixer avec les vis C-M5X8mm, longueur vis conseillée pour la semelle Sidi.
- Colocar el adaptador original Shimano SPD-SL, y fijarlo con los tornillos C-M5X8mm, (largura de tornillos aconsejada para la suela Sidi).

CAMPAGNOLO CLEAT FOR FULL CARBON SOLE



- Applicare la tacchetta originale Campagnolo e fissarla con le viti C-M5X9mm D M5X10mm (lunghezza viti consigliata per la suola Sidi).

- Place the original Campagnolo cleat fixing it with screws C-M5X9mm D M5X10mm (suggested screw lenght for Sidi sole).

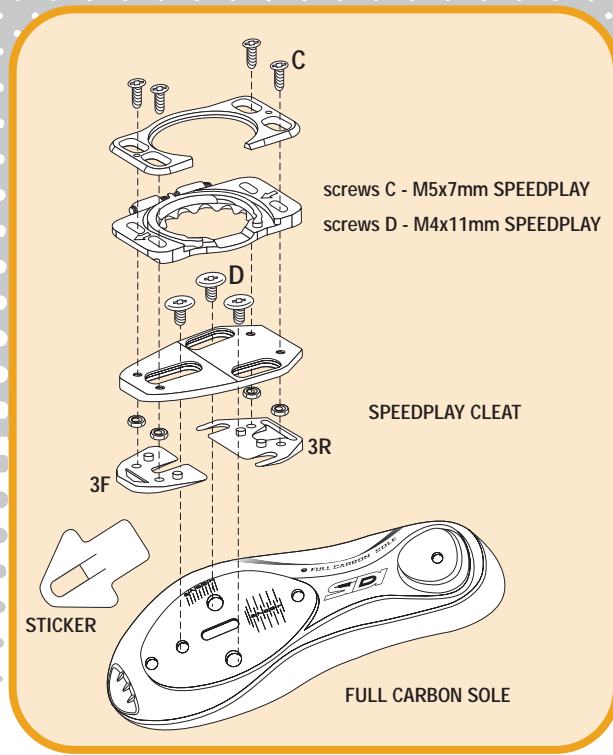
- Plazieren Sie die original Campagnolo Pedalplatte und fixieren Sie mit den Schrauben C-M5X9mm D M5X10mm (Empfohlene Schraubenlänge für Sidi Sohle).

- Colocar el adaptador original Campagnolo, y fijarlo con los tornillos C-M5X9mm D M5X10mm (largura de tornillos aconsejada para la suela Sidi).

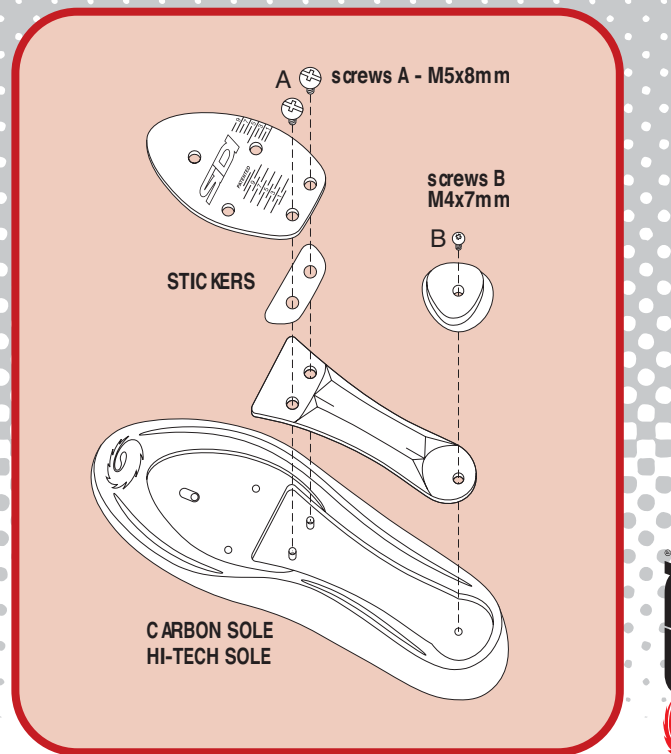
- Appliquer la plaquette originale Campagnolo et la fixer avec les vis C-M5X9mm D M5X10mm, longueur vis conseillée pour la semelle Sidi.



SPEEDPLAY PLATE
FOR FULL CARBON SOLE



CARBON SOLE - HI-TECH SOLE



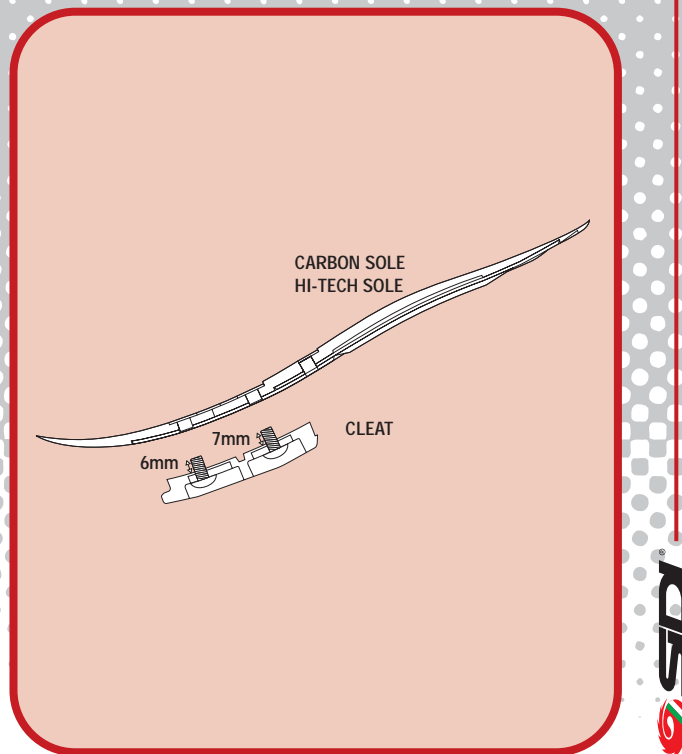
• 1) Rimuovere il tallone in gomma (vite B). • 2) Rimuovere gli inserti in carbonio svitando le due viti A. • 3) Sostituire le parti di ricambio avendo l'accortezza di applicare gli adesivi in dotazione come indicato, riavvitare bene A e B.

• 1) Remove the rubber heel pad (screw B). • 2) Remove the carbon inserts unscrewing the two screws A. • 3) Replace the spare parts carefully, apply the stickers provided as indicated and screw back A and B.

• 1) Entfernen Sie den Fersenteil aus Gummi (Schraube B). • 2) Entfernen Sie die Karboneinsätze durch Losschrauben der zwei Schrauben A. • 3) Ersetzen Sie die Ersatzteile vorsichtig, setzen Sie mitgelieferten Aufkleber wie gezeigt auf und schrauben Sie wieder A und B auf.

• 1) Enlever le talon en gomme (vis B). • 2) Enlever les inserts en carbone en dévissant les deux vis A. • 3) Replacer les pièces de rechange en faisant attention d'appliquer les autocollants fournis comme indiqué. Bien visser A et B.

• 1) Retirar el talón de goma (tornillo B). • 2) Retirar los insertos de carbono aflojando los dos tornillos A. • 3) Sustituir las piezas de recambio con cuidado de aplicar las pegatas suministradas como se indica. Apretar bien A y B.



- Per montare la tacchetta del pedale scelto alla suola in Carbonio SIDI, il filetto delle viti non deve penetrare nella suola per più o meno di 6 mm davanti e 6,8 mm dietro (vedi disegno). L'utilizzo di viti errate può danneggiare la scarpa.

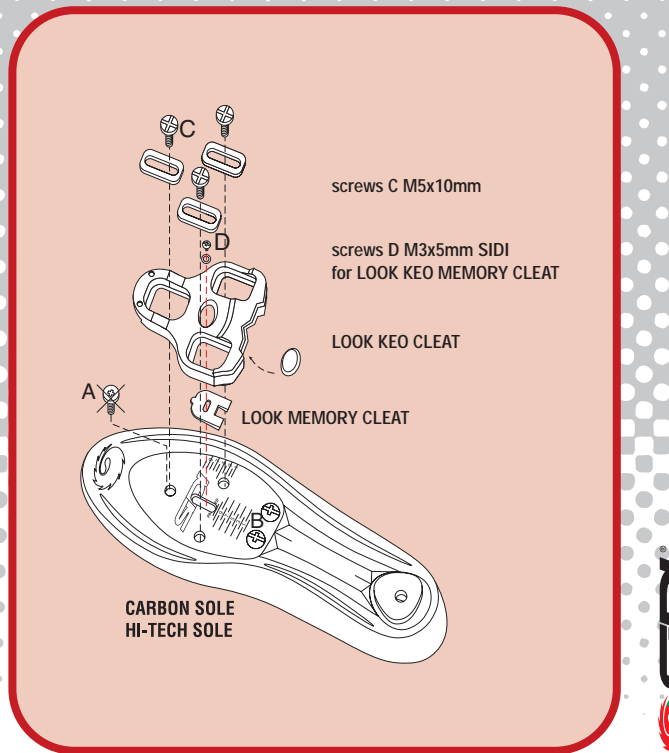
- When fixing the cleat of your pedal to the sole of your SIDI Carbon Sole, the forward-most screw must not penetrate beyond the base of your cleat by more than 6 mm into the sole. For the rearward securing screws, they must not penetrate beyond the base of your cleat more than 6,8 mm into the sole. Use of the wrong length screws could damage your shoes and void the warranty.

- Beachten Sie bei der Montage von Systempedal-Cleats auf der SIDI Carbon Sohle, dass die vordere Schraube nicht weiter als 6 mm in die Sohle ragt. Bei den hinteren Schrauben darf ein Wert von 6,8 mm nicht überschritten werden. Die Nutzung der falschen Schraubenlängen beschädigt Ihren SIDI-Schuh und führt zum Erlöschen der Garantie.

- Quand vous fixez la cale sur la semelle Sidi Carbone, le filetage des vis doit pénétrer dans la semelle d'au moins 6 mm pour la vis antérieure et 6,8 mm pour la vis postérieure pour une bonne fixation (voir dessin). Attention, ces mesures ne doivent pas être dépassées afin de ne pas endommager la semelle. L'emploi de vis inappropriées peut également endommager les chaussures.

- Para montar el adaptador del pedal seleccionado a una suela Carbon SIDI, la rosca de los tornillos no debe penetrar en la suela ni más ni menos que 6 mm adelante y 6,8 mm detrás (ver diseño). La utilización de tornillos equivocados puede dañar la zapatillas.

LOOK KEO PLATE FOR CARBON AND HI-TECH SOLE



- 1-Togliere la vite A. 2) Applicare la tacchetta originale Look Keo e fissarla con le viti C-M5X10mm, usare le viti Sidi che si trovano dentro il ricambio venduto separatamente. Nota: Consigliamo di non rimuovere le viti B dalla sede e di controllare periodicamente il loro fissaggio.

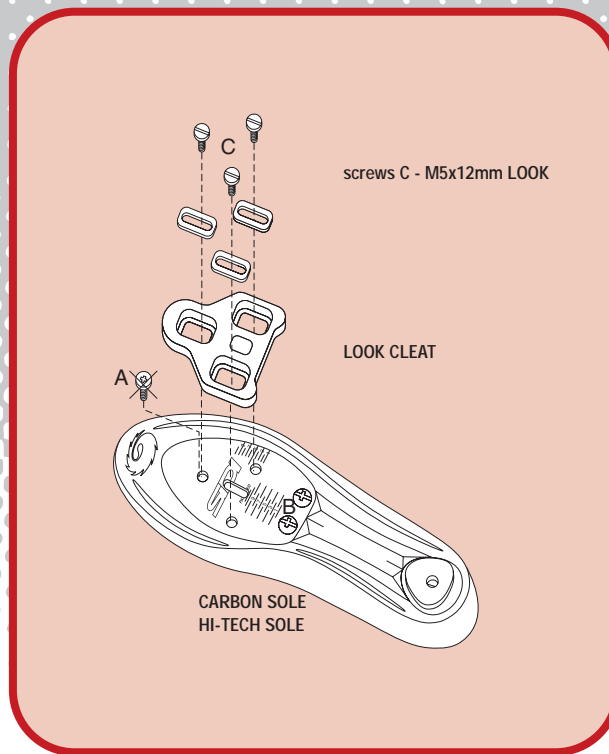
- 1-Remove screw A 2) Place the original Look Keo cleat fixing it with screws C-M5X10mm, use the Sidi screws provided with the spare part purchased separately. We suggest to leave the screws B in place and periodically check their fixing

- 1-Entferne Schraube A 2) plazieren Sie die original Look Keo Pedalplatte und fixieren Sie mit den Schrauben C-M5X10mm. Verwenden Sie bitte zur Montage ausschließlich diese als Zubehör erhältlichen Sidi-Schrauben. Hinweis: SIDI empfiehlt die Schrauben B in der Sohle zu belassen und regelmäßig auf festen Sitz zu prüfen.

- 1-Enlever la vis A. 2) Appliquer la plaquette originale Look Keo et la fixer avec les vis C-M5X10mm, employer les vis SIDI qui se trouvent dans le set de rechange vendu séparément. Note: Nous vous conseillons de ne pas déplacer les vis B de leur siège et de vérifier périodiquement leur fixation.

- 1-Retirar el tornillo A. 2) Colocar el adaptador original Look keo, y fijarlo con los tornillos C-M5X10m, utilizar los tornillos Sidi dentro de los recambios comprados separadamente. Nota: Sugerimos dejar los tornillos B en su sitio y controlar su apriete periódicamente.

LOOK PLATE FOR CARBON AND HI-TECH SOLE



• 1) Togliere la vite A • 2) Applicare la tacchetta originale Look, e fissarla con le viti originali Look C - M5x12mm • Nota: Consigliamo di non rimuovere le viti B dalla sede e di controllare periodicamente il loro fissaggio.

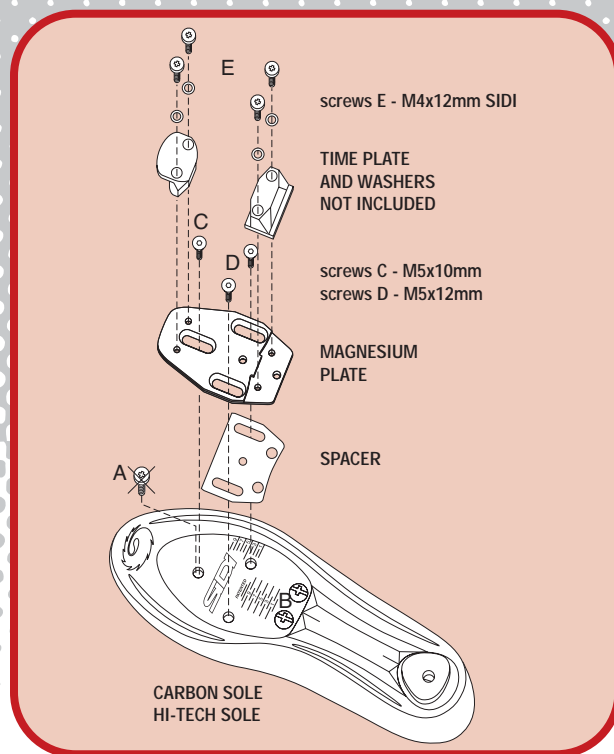
• 1) Remove screw A • 2) Place the original Look cleat fixing it with the original Look screws C - M5x12mm • Note: We suggest to leave the screws B in place and periodically check their fixing.

• 1) Entferne Schraube A • 2) Plaziere die original Look-Pedalplatte und fixiere sie mit den original Look Schrauben C - M5x12mm • Hinweis: SIDI empfiehlt die Schrauben B in der Sohle zu belassen und regelmäßig auf festen Sitz zu prüfen.

• 1) Enlever la vis A • 2) Appliquer la plaquette originale Look et la fixer avec les vis originales Look C - M5x12mm • Note: Nous vous conseillons de ne pas déplacer les vis B de leur siège et de vérifier périodiquement leur fixation.

• 1) Retirar el tornillo A • 2) Colocar el adaptador original Look, y fijarlo con los tornillos originales Look C - M5x12mm • Nota: Sugerimos dejar los tornillos B en su sitio y controlar su apriete periódicamente.

TIME PLATE FOR CARBON AND HI-TECH SOLE



• 1) Togliere la vite A • 2) Posizionare lo spessore SIDI • 3) Applicare la tacchetta in magnesio e fissarla con le apposite viti C - M5x10mm e D - M5x12mm • 4) Applicare le tacchette Time, aggiungere le rondelle e fissarle con le viti originali SIDI E - M4x12mm • Nota: Usare le viti SIDI che si trovano dentro il ricambio venduto separatamente. Consigliamo di non rimuovere le viti B dalla sede e di controllare periodicamente il loro fissaggio.

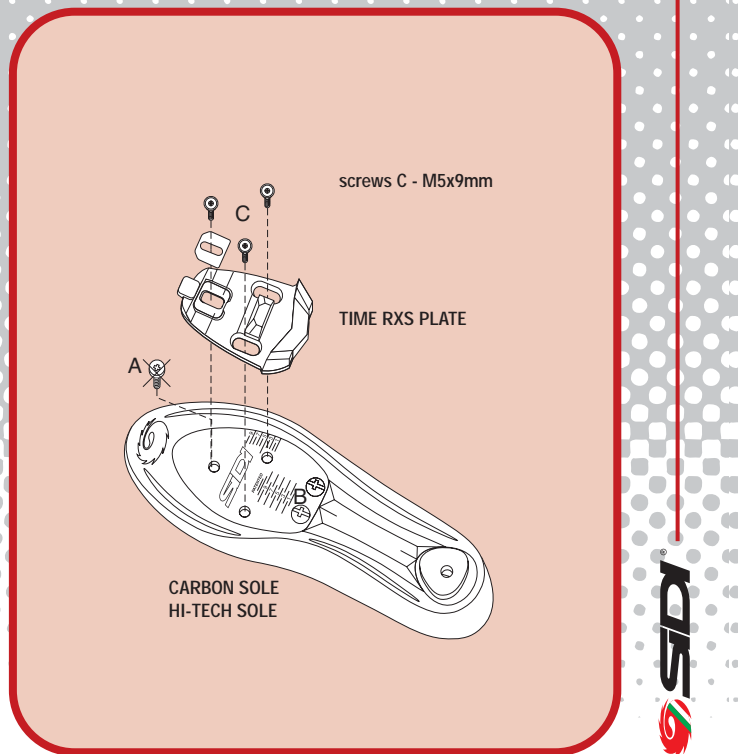
• 1) Remove screw A • 2) Place the SIDI Spacer • 3) Place the magnesium plate fixing it with the appropriate screws C - M5x10mm and D - M5x12mm • 4) Place the Time plates, add the washers and fix them with the original SIDI screws E - M4x12mm • Note: Please, use the SIDI screws provided with the spare part purchased separately. We suggest to leave the screws B in place and periodically check their fixing.

• 1) Entferne Schraube A • 2) Platziere den Unterlegkeil • 3) Befestige den Time-Magnesium-Adapter mit den beiliegenden SIDI Schrauben C - M5x12mm und D - M5x10mm • 4) Befestige die Time Pedalplatten unter Verwendung der Unterlegscheiben mit den original SIDI Schrauben E - M4x12mm • Hinweis: Bitte ausschließlich dem Sidi-Adapter (nur als Zubehör erhältlich) beiliegenden Schrauben zur Montage des Adapters verwenden. SIDI empfiehlt die Schrauben B in der Sohle zu belassen und regelmäßig auf festen Sitz zu prüfen.

• 1) Enlever la vis A • 2) Positionner l'épaisseur SIDI • 3) Appliquer la plaquette en magnésium et la fixer avec les spéciales vis C - M5x10mm et D - M5x12mm • 4) Appliquer les plaquettes Time, ajouter les rondelles et les fixer avec les vis originales SIDI E - M4x12mm • Note: Employer les vis SIDI qui se trouvent dans le set de rechange vendu séparément. Nous vous conseillons de ne pas déplacer les vis B de leur siège et de vérifier périodiquement leur fixation.

• 1) Retirar el tornillo A • 2) Situar el espaciador SIDI • 3) Colocar el adaptador de magnesio y fijarla con los tornillos adecuados SIDI C - M5x10mm y D - M5x12mm • 4) Aplicar los adaptadores Time, añadir las arandelas y fijarlos con los tornillos originales SIDI E - M4x12mm • Nota: Utilizar los tornillos Sidi dentro de los recambios comprados separadamente. Sugerimos dejar los tornillos B en su sitio y controlar su apriete periódicamente.

TIME RXS PLATE FOR CARBON AND HI-TECH SOLE



• 1) Togliere la vite A • 2) Applicare la tacchetta Time RXS con le viti C M5X9 mm (lunghezza viti consigliata per la suola SIDI).
Consigliamo di non rimuovere le viti B dalla sede e di controllare periodicamente il loro fissaggio

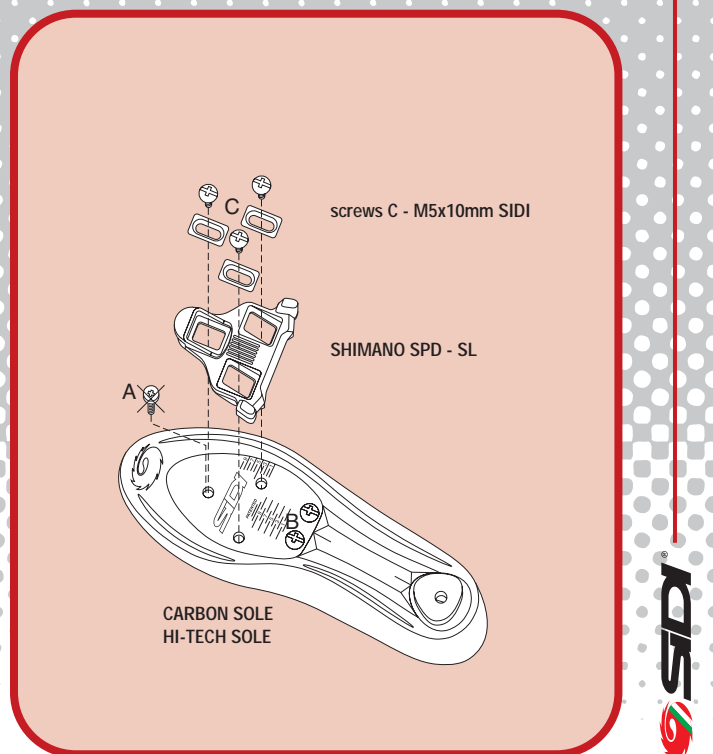
• 1) Remove screw A • 2) Place the Time RXS cleat with the screws C M5x9 mm (suggested screw length for Sidi sole).
Note: We suggest to leave the screws B in place and periodically check their fixing.

• 1) Entfernen Sie Schraube A • 2) Befestigen Sie auf dem Adapter die original Time RXS Pedalplatte mit den Schrauben C - M5x9 mm (Empfohlene Schraubenlänge für Sidi Sohle).
Hinweis: SIDI empfiehlt die Schrauben B in der Sohle zu belassen und regelmäßig auf festen Sitz zu prüfen.

• 1) Enlever la vis A • 2) Appliquer la plaquette Time RXS avec les vis C - M5x9 mm, longueur vis conseillée pour la semelle Sidi.
Nous vous conseillons de ne pas déplacer les vis B de leur siège et de vérifier périodiquement leur fixation

• 1) Retirar el tornillo A • 2) Colocar el adaptador Time RXS con los tornillos C M5X9 mm (largura de tornillos aconsejada para la suela Sidi).
Nota. Sugerimos dejar los tornillos B en su sitio y controlar su apriete periódicamente.

SHIMANO SPD SL PLATE FOR CARBON AND HI-TECH SOLE



• 1-Togliere la vite A. 2) Applicare la tacchetta originale Shimano SPD-SL e fissarla con le viti originali Sidi C-M5X10mm usare le viti Sidi che si trovano dentro il ricambio venduto separatamente. Nota: Consigliamo di non rimuovere le viti B dalla sede e di controllare periodicamente il loro fissaggio.

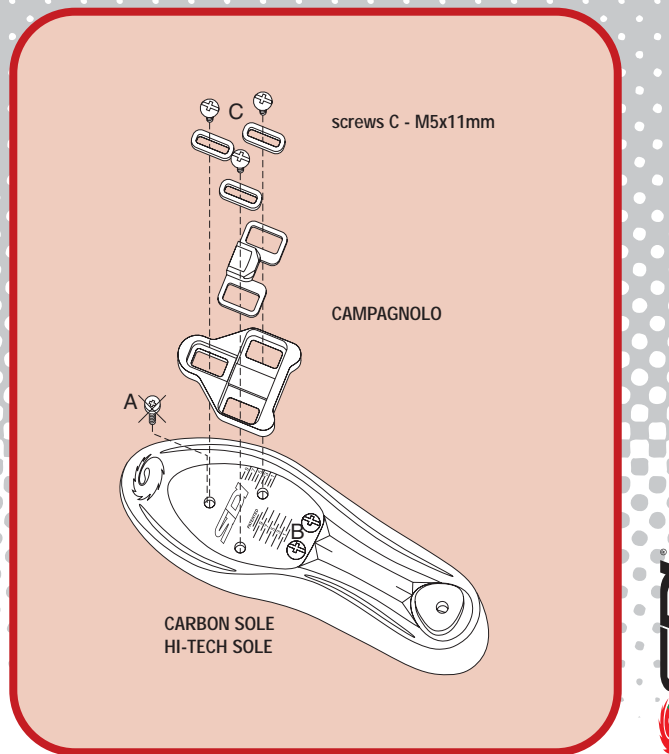
• 1-Remove screw A. 2) Place the original Shimano SPD-SL cleat fixing it with the original Sidi screws C-M5X10mm, use the Sidi screws provided with the spare part purchased separately. We suggest to leave the screws B in place and periodically check their fixing.

• 1-Entfernen Sie Schraube A. 2-Platzieren Sie die original Shimano SPD-SL Pedalplatte und fixieren Sie diese mit den original Sidi-Schrauben C-M5X10mm. Verwenden Sie bitte zur Montage ausschließlich diese als Zubehör erhältlichen Sidi-Schrauben. Hinweis: SIDI empfiehlt die Schrauben B in der Sohle zu belassen und regelmäßig auf festen Sitz zu prüfen.

• 1-Enlever la vis A. 2-Appliquer la plaquette originale Shimano SPD-SL et la fixer avec les vis originales Sidi C-M5X10mm, employer les vis SIDI qui se trouvent dans le set de rechange vendu séparément. Note: Nous vous conseillons de ne pas déplacer les vis B de leur siège et de vérifier périodiquement leur fixation.

• 1-Retirar el tornillo A. 2-Colocar el adaptador original Shimano SPD-SL, y fijarlo con los tornillos originales SIDI C-M5X10mm, utilizar los tornillos Sidi dentro de los recambios comprados separatadamente. Nota. Sugerimos dejar los tornillos B en su sitio y controlar su apriete periódicamente.

CAMPAGNOLO PLATE FOR CARBON AND HI-TECH SOLE



• 1-Togliere la vite A. 2-Applicare la tacchetta originale Campagnolo e fissarla con le viti C-M5X11mm (lunghezza viti consigliata per la suola Sidi). Nota: Consigliamo di non rimuovere le viti B dalla sede e di controllare periodicamente il loro fissaggio.

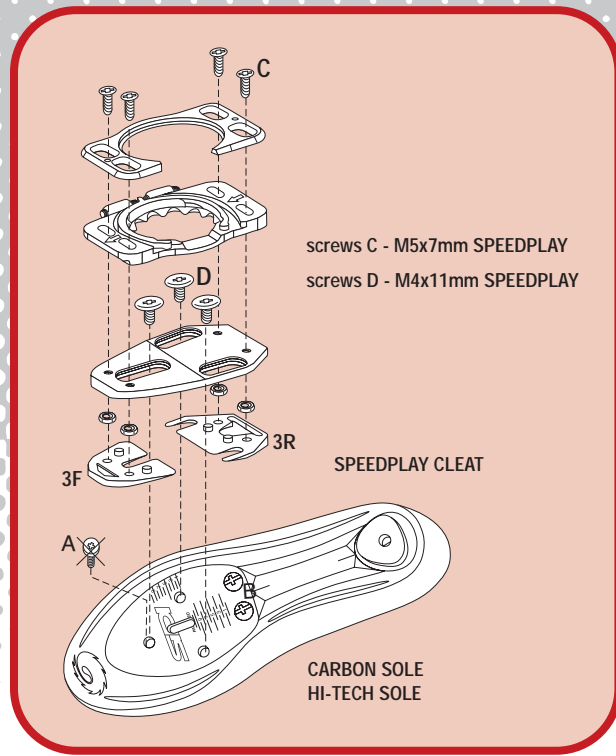
• 1-Remove screw A. 2-Place the original Campagnolo cleat fixing it with screws C-M5X11mm, (suggested screw lenght for Sidi sole). We suggest to leave the screws B in place and periodically check their fixing.

• 1-Entferne Schraube A. 2-plazieren Sie die original Campagnolo Pedalplatte und fixieren Sie mit den Schrauben C-M5X11mm (Empfohlene Schraubenlänge für Sidi Sohle). Hinweis: SIDI empfiehlt die Schrauben B in der Sohle zu belassen und regelmäßig auf festen Sitz zu prüfen.

• 1-Retirar el tornillo A. 2-Colocar el adaptador original Campagnolo, y fijarlo con los tornillos C-M5X11mm (largura de tornillos aconsejada para la suela Sidi). Nota: Sugerimos dejar los tornillos B en su sitio y controlar su apriete periódicamente.

• 1-Enlever la vis A 2-Appliquer la plaquette originale Campagnolo et la fixer avec les vis C-M5X11mm, longueur vis conseillée pour la semelle Sidi. Note: Nous vous conseillons de ne pas déplacer les vis B de leur siège et de vérifier périodiquement leur fixation.

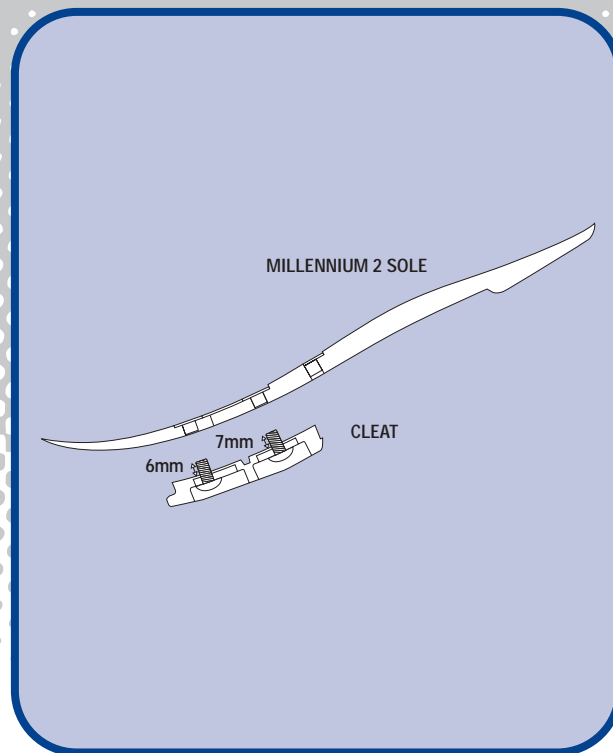
**SPEEDPLAY PLATE
FOR CARBON AND HI-TECH SOLE**



screws C - M5x7mm SPEEDPLAY
screws D - M4x11mm SPEEDPLAY



MILLENNIUM 2 SOLE



- Per montare la tacchetta del pedale scelto alla suola Millennium 2, il filetto delle viti non deve penetrare nella suola per più o meno di 6mm davanti e 7mm dietro (vedi disegno). L'utilizzo di viti errate può danneggiare la scarpa.

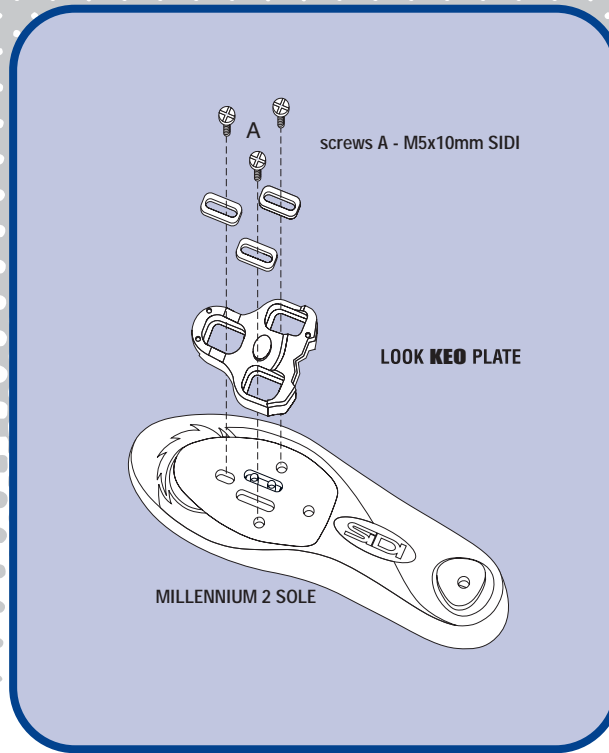
- When fixing the cleat of your pedal to the sole of your SIDI Millennium 2 sole, the forward-most screw must not penetrate beyond the base of your cleat by more than 6mm into the sole. For the rearward securing screws, they must not penetrate beyond the base of your cleat more than 7mm into the sole. Use of the wrong length screws could damage your shoes and void the warranty.

- Beachten Sie bei der Montage von Systempedal-Cleats auf der SIDI Millennium 2 Sohle, dass die vordere Schraube nicht weiter als 6mm in die Sohle ragt. Bei den hinteren Schrauben darf ein Wert von 7mm nicht überschritten werden. Die Nutzung der falschen Schraubenlängen beschädigt Ihren SIDI-Schuh und führt zum Erlöschen der Garantie.

- Quand vous fixez la cale sur la semelle Sidi Millennium 2, le filetage des vis doit pénétrer dans la semelle d'au moins 6mm pour la vis antérieure et 7mm pour la vis postérieure pour une bonne fixation (voir dessin). Attention, ces mesures ne doivent pas être dépassées afin de ne pas endommager la semelle. L'emploi de vis inappropriées peut également endommager les chaussures.

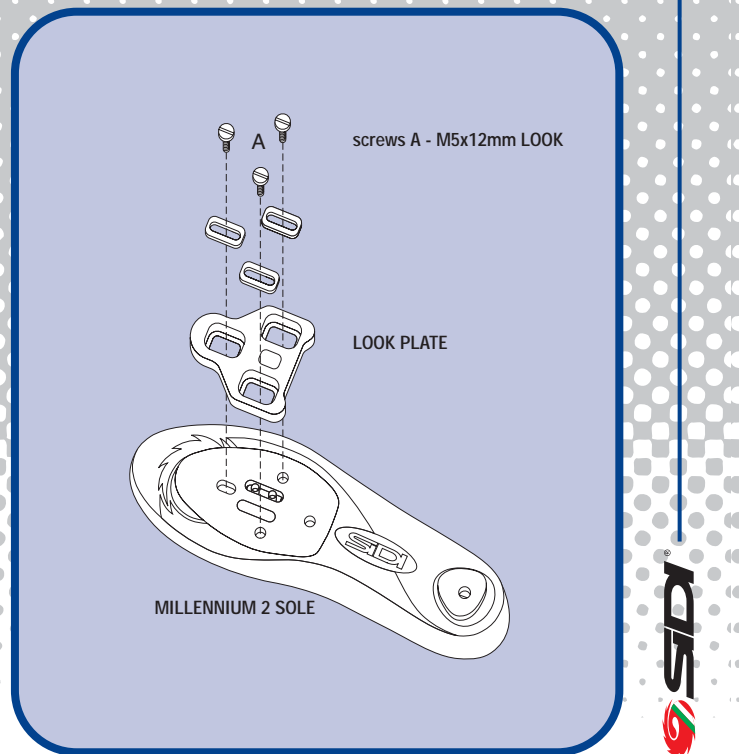
- Para montar el adaptador del pedal seleccionado a una suela Millennium 2, la rosca de los tornillos no debe penetrar en la suela ni más ni menos que 6mm adelante y 7mm detrás (ver diseño). La utilización de tornillos equivocados puede dañar la zapatilla.

LOOK KEO PLATE FOR MILLENNIUM 2 SOLE



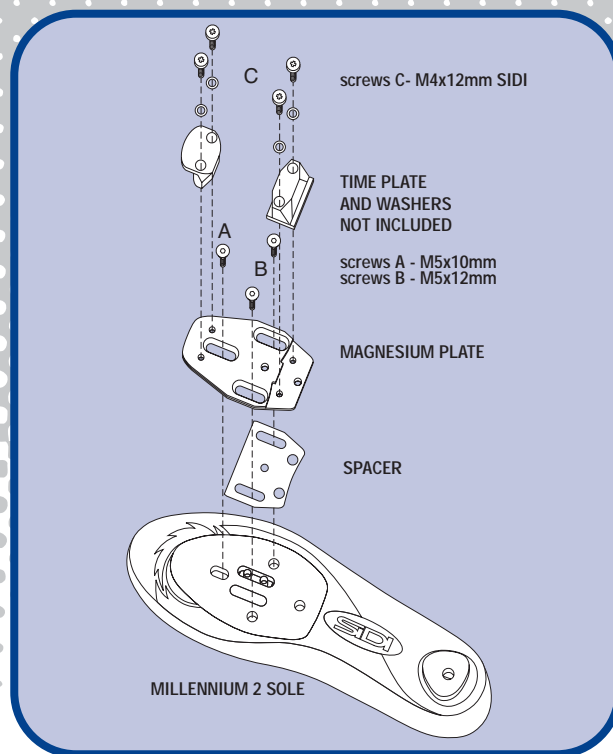
- 1-Posizionare la tacchetta Look Keo e fissarla con le viti C - M5X10mm, usare le viti Sidi che si trovano dentro il ricambio venduto separatamente.
- 1-Place the original Look Keo cleat fixing it with the screws C - M5X10mm, use the Sidi screws provided with the spare part purchased separately.
- 1-Platzieren Sie die original Look Keo Pedalplatte und fixieren Sie diese mit den Schrauben C - M5X10mm. Verwenden Sie bitte zur Montage ausschließlich diese als Zubehör erhältlichen Sidi-Schrauben.
- 1-Appliquer la plaquette originale Look Keo et la fixer avec les vis C -M5X10mm, employer les vis SIDI qui se trouvent dans le set de rechange vendu séparément.
- 1-Posicionar la cala original Look Keo, y fijarla con los tornillos C -M5X10mm, utilizar los tornillos Sidi dentro de los recambios comprados separatadamente .

LOOK PLATE FOR MILLENNIUM 2 SOLE



- 1) Posizionare la tacchetta Look e fissarla con le viti originali Look A - M5x12mm.
- 1) Place the Look plate fixing it with the original Look screws A - M5x12mm.
- 1) Platzieren Sie die Look Platte und fixieren Sie diese mit der original Look Schraube A - M5x12mm.
- 1) Positionner la plaquette Look et la fixer avec les vis originales Look A - M5x12mm.
- 1) Posicionar la cala Look y fijarla con los tornillos originales Look A - M5x12mm.

TIME PLATE FOR MILLENNIUM 2 SOLE



• 1) Posizionare lo spessore SIDI • 2) Applicare la tacchetta in magnesio e fissarla con le apposite viti A - M5x10mm e B - M5x12mm • 3) Applicare le tacchette Time, aggiungere le rondelle e fissarle con le viti originali SIDI C - M4x12mm • Nota: Usare le viti SIDI che si trovano dentro il ricambio venduto separatamente.

• 1) Place the SIDI Spacer • 2) Place the magnesium plate fixing it with the appropriate screws A - M5x10mm and B - M5x12mm • 3) Place the Time plates, add the washers and fix them with the original SIDI screws C - M4x12mm • Note: Please, use the SIDI screws provided with the spare part purchased separately.

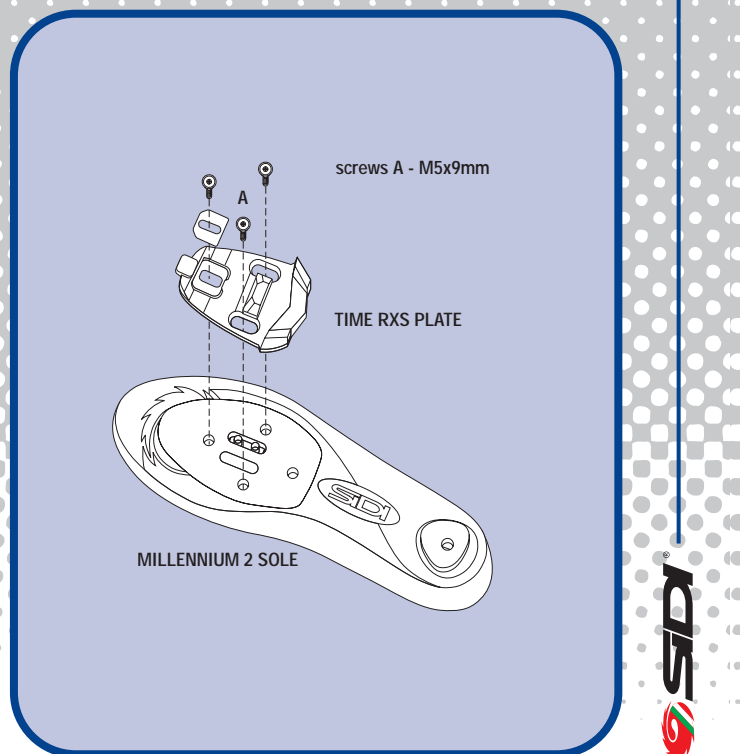
• 1) Plaziere den Unterlegkeil • 2) Befestige den Time-Magnesium-Adapter mit den beiliegenden SIDI Schrauben A - M5x12mm und B - M5x10mm • 3) Befestige die Time Pedalplatten unter Verwendung der Unterlegscheiben mit den original SIDI Schrauben C - M4x12mm • Hinweis: Bitte ausschließlich dem Sidi-Adapter (nur als Zubehör erhältlich) beiliegenden Schrauben zur Montage des Adapters verwenden.

• 1) Positionner l'épaisseur SIDI • 2) Appliquer la plaquette en magnésium et la fixer avec les spéciales vis A - M5x10mm et B - M5x12mm • 3) Appliquer les plaquettes Time, ajouter les rondelles et les fixer avec les vis originales SIDI C - M4x12mm • Note: Employer les vis SIDI qui se trouvent dans le set de rechange vendu séparément.

• 1) Situar el espaciador SIDI • 2) Colocar el adaptador de magnesio y fijarla con los tornillos adecuados SIDI A - M5x10mm y B - M5x12mm • 3) Aplicar los adaptadores Time, añadir las arandelas y fijarlos con los tornillos originales SIDI C - M4x12mm • Nota: Utilizar los tornillos Sidi dentro de los recambios comprados separatamente.

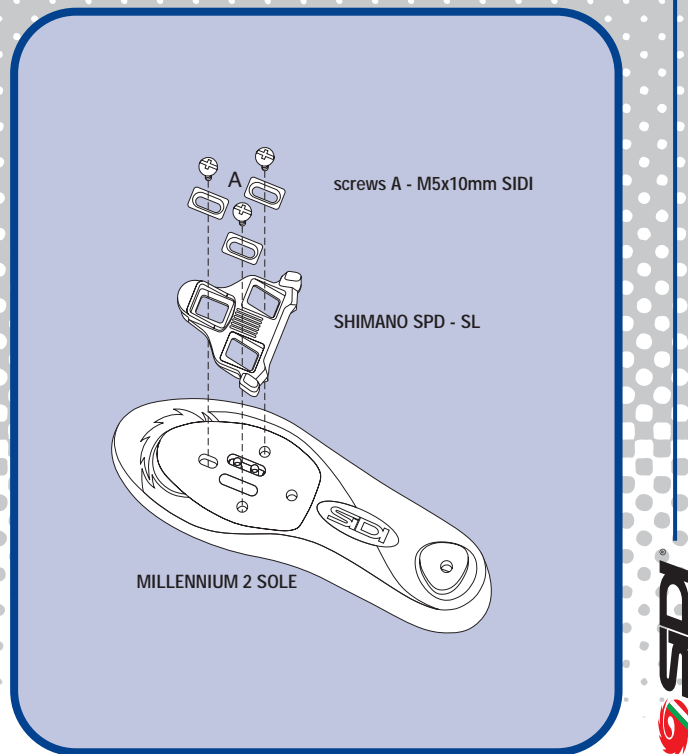


TIME RXS PLATE FOR MILLENNIUM 2 SOLE



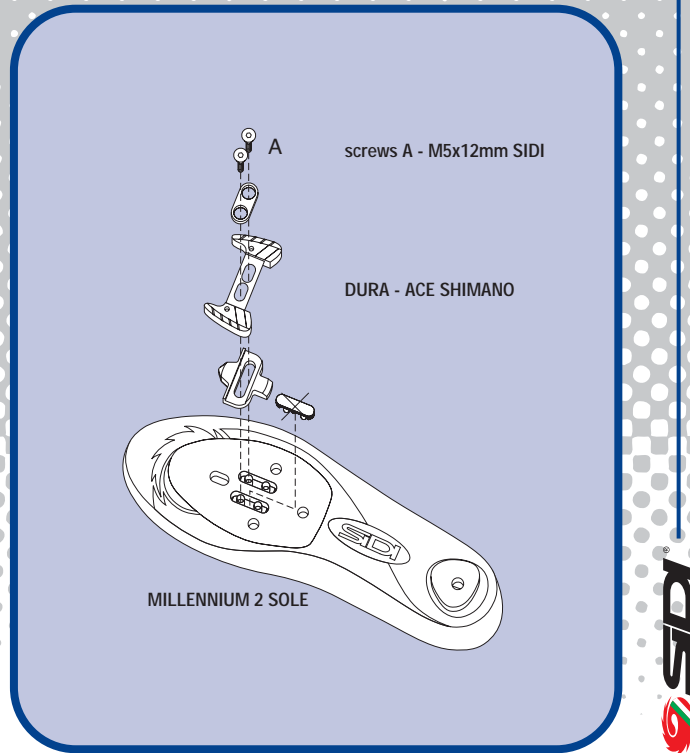
- 1 - Applicare la tacchetta Time RXS con le apposite viti A - M5X9 mm, lunghezza viti consigliata per la suola SIDI.
- 1 - Place the Time RXS cleat with the screws A - M5X9 mm, suggested screw length for Sidi sole.
- 1 - Befestigen Sie auf dem Adapter die original Time RXS Pedalplatte mit den Schrauben A – M5X9 mm, Empfohlene Schraubenlänge für Sidi Sohle.
- 1 - Appliquer la plaquette Time RXS avec les vis A – M5X9 mm, longueur vis conseillée pour la semelle Sidi.
- 1 - Colocar el adaptador Time RXS con los tornillos A – M5X9 mm, largura de tornillos aconsejada para la suela Sidi.

SHIMANO SPD - SL PLATE FOR MILLENNIUM 2 SOLE



- 1-Posizionare la tacchetta originale Shimano SPD-SL e fissarla con le viti originali Sidi A-M5X10mm, usare le viti Sidi che si trovano dentro il ricambio venduto separatamente.
- 1-Place the original Shimano SPD-SL cleat fixing it with the original Sidi screws A-M5X10mm, use the Sidi screws provided with the spare part purchased separately.
- 1-Plazieren Sie die original Shimano SPD-SL Pedalplatte und fixieren Sie diese mit den original Sidi-Schrauben A - M5X10mm. Verwenden Sie bitte zur Montage ausschließlich diese als Zubehör erhältlichen Sidi-Schrauben.
- 1-Appliquer la plaquette originale Shimano SPD-SL et la fixer avec les vis originales Sidi A -M5X10mm, employer les vis SIDI qui se trouvent dans le set de rechange vendu séparément.
- 1-Posicionar la cala original Shimano SPD-SL, y fijarla con los tornillos originales SIDI A -M5X10mm, utilizar los tornillos Sidi dentro de los recambios comprados separadamente .

DURA - ACE SHIMANO PLATE FOR MILLENNIUM 2 SOLE



• 1-Posizionare la tacchetta Dura Ace Shimano e fissarla con le viti originali SIDI A-M5X12mm, usare le viti Sidi che si trovano dentro il ricambio venduto separatamente.

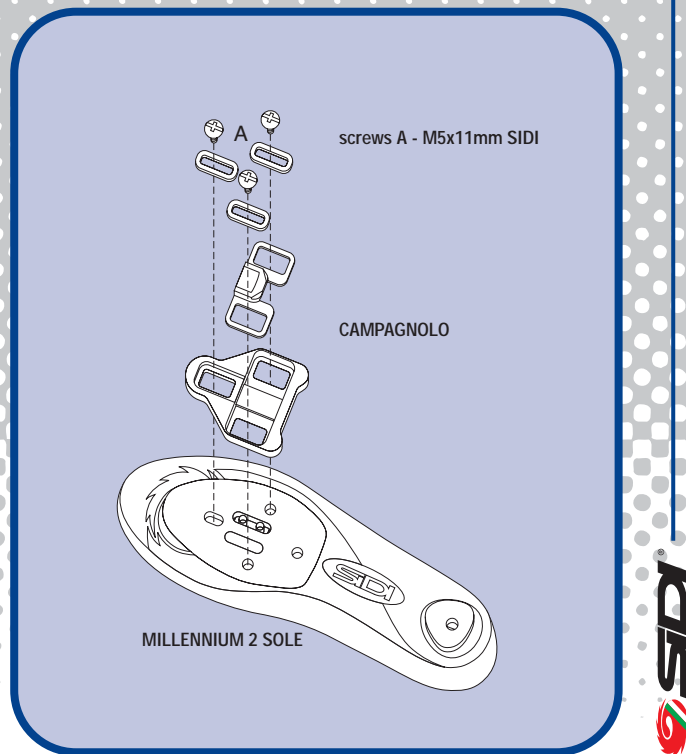
1) Place the Dura Ace Shimano cleat fixing it with the original SIDI screws A-M5X12mm, use the Sidi screws provided with the spare part purchased separately.

1) Platzieren Sie die Dura Ace Shimano Pedalplatte und fixieren Sie diese mit den original Sidi-Schrauben A - M5X12mm. Verwenden Sie bitte zur Montage ausschließlich diese als Zubehör erhältlichen Sidi-Schrauben.

1) Appliquer la plaquette Dura Ace Shimano et la fixer avec les vis originales Sidi A - M5X12mm, employer les vis SIDI qui se trouvent dans le set de rechange vendu séparément.

1) Posicionar la cala Dura Ace Shimano, y fijarla con los tornillos originales SIDI A - M5X12mm, utilizar los tornillos Sidi dentro de los recambios comprados separadamente .

CAMPAGNOLO PLATE FOR MILLENNIUM 2 SOLE



- 1-Posizionare la tacchetta Campagnolo e fissarla con le viti A - M5X11mm, (lunghezza viti consigliata per la suola Sidi).

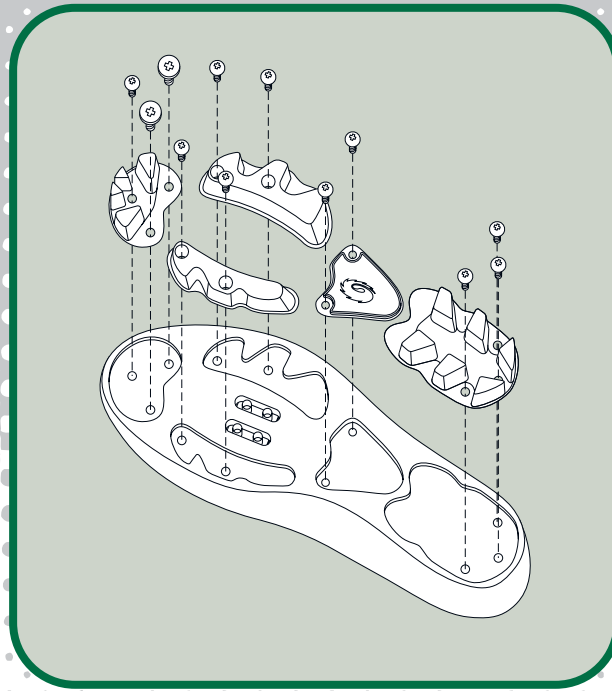
- 1-Place the Campagnolo cleat fixing it with the screws A - M5X11mm, (suggested screw length for Sidi sole).

- 1-Platzieren Sie die Campagnolo Pedalplatte und fixieren Sie diese mit den Schrauben A - M5X11mm, (Empfohlene Schraubenlänge für Sidi Sohle).

- 1-Appliquer la plaquette Campagnolo et la fixer avec les vis A - M5X11mm, longueur vis conseillée pour la semelle Sidi.

- 1-Posicionar la cala Campagnolo, y fijarla con los tornillos A - M5X11mm, (largura de tornillos aconsejada para la suela Sidi).





Sole replacement system.

La suola Srs è ricambiabile, adotta 4 inserti avvitati: in punta su entrambi i lati, davanti e sul tallone tramite viti inox che sono facilmente rimuovibili e sostituibili. Lo schema degli inserti è stato disegnato e studiato dalla Sidi per poter espellere facilmente fango e detriti. La gomma usata per la suola SRS ha una densità tale da adattarsi a diversi tipi di terreni e tracciati. Gli inserti e le viti sono disponibili come parti di ricambio.

Sole replacement system.

The Srs sole is completely replaceable. Its four tread panels, at the toe, both sides of the forefoot, and at the heel, are equipped with phillips head screws for easy removal and replacement. The rubber used for the SRS sole has the right density for variable trial terrain. It is toe spike compatible. The sole's inserts and the screws are available as spare parts.

Sohlen-austausch-system.

Die Sohle SRS kann vollständig ausgetauscht werden. Ihre vier Laufflächen-Einsätze an der Fußspitze, beiden Seiten des Vorderfußes und der Ferse sind für einen einfachen Austausch mit Phillipskopf-Schrauben ausgestattet. Das Gummimaterial der SRS Sohle hat die richtige Härte für verschiedenste Trial-Strecken. Die Laufflächen-Einsätze und Schrauben sind als Ersatzteile erhältlich.

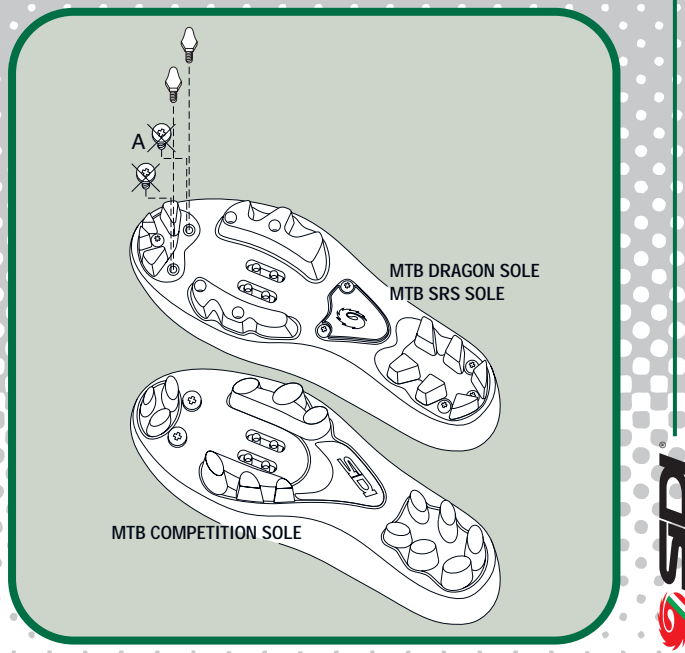
Système de semelle interchangeable.

La semelle SRS est totalement interchangeable. Les crampons situés au niveau des orteils, de chaque côté du pied et au talon, sont fixés à l'aide de vis Phillips et se remplacent aisément. La densité du caoutchouc de la semelle est parfaite pour la plupart des terrains. Les crampons et les vis sont disponibles en pièces détachées.

Sistema de sustitución de suela.

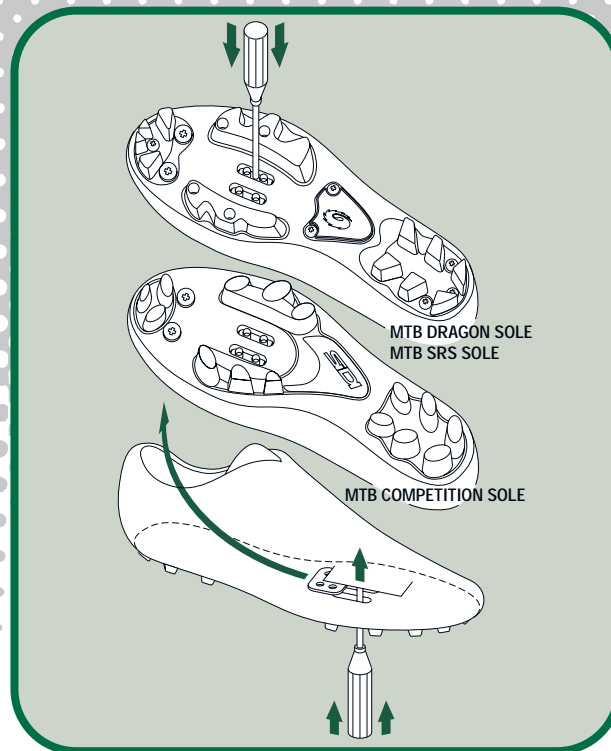
La nueva patentada y revolucionaria suela del modelo Mtb Action Srs es reemplazable, adopta cuatro insertos (suplementos) atornillados: en el extremo, entre los dos lados, delante y bajo el talón por medio de tornillos inoxidables que son fácilmente extraíbles y sustituibles. El esquema de los insertos ha sido diseñado y estudiado por Sidi para poder expulsar fácilmente el barro y la porquería. La goma utilizada para la suela SRS tiene una densidad adecuada para adaptarse a diferentes tipos de terreno y de trazados. Los insertos y los tornillos están disponibles como piezas de recambio.

MTB STUDS
MTB DRAGON SOLE
MTB SRS SOLE
MTB COMPETITION SOLE



- 1) Applicare i ramponi come da figura • Ricambio venduto separatamente.
- 1) Insert the toe studs as shown in the drawing • The spare part is sold separately.
- 1) Setzen Sie die Stollen gemäß der zeichnung ein • Dieses Ersatzteil wird separat verkauft.
- 1) Appliquer les crampons comme indiqué dans la photo • Le pièce de rechange est vendu séparément.
- 1) Aplicar los crampones como en la figura • Recambio vendido separadamente.

REINFORCEMENT PLATE
MTB DRAGON SOLE
MTB SRS SOLE
MTB COMPETITION SOLE



• 1) Dall'esterno spingere con un cacciavite il rinforzo metallico fino a staccare la corrispondente parte di sottopiede • 2) Dall'interno sollevare il pezzo di sottopiede parzialmente staccato e sfilare il rinforzo per sostituirlo con uno nuovo.

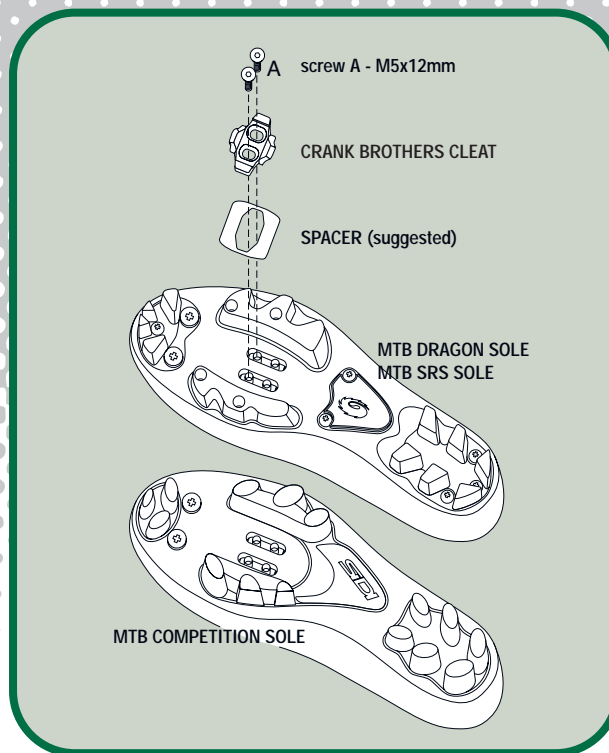
• 1) Using a screwdriver push, from the outside, the reinforcement plate up to detach the correspondent part of the innersole • 2) Lift the innersole partially detached from the inside, and remove the reinforcement plate replacing it with a new one.

• 1) Drücken Sie die Gewindeplatte von aussen leicht gegen die Innensohle z.B. mit einem Schraubenzieher • 2) Heben Sie den angehobenen Teil der Innensohle leicht an und tauschen Sie die Gewindeplatte aus.

• 1) Presser de l'extérieur le renfort métallique avec un tournevis jusqu'à détacher la partie correspondante du sous-pied • 2) Lever de l'intérieur le pièce du sous-pied partiellement détaché et enlever le renfort pour le remplacer avec le nouveau renfort.

• 1) Desde el exterior presionar con un destornillador el refuerzo metálico hasta separar la parte correspondiente del interior de la suela • 2) Desde el interior levantar la parte de suela parcialmente separada y extraer el refuerzo para reemplazarlo por uno nuevo.

CRANK BROTHERS Egg Beater
MTB DRAGON SOLE
MTB SRS SOLE
MTB COMPETITION SOLE



- 1-Posizionare lo spessore Sidi (consigliato e venduto separatamente come ricambio)
- 2-Applicare la tacchetta Crank Brothers e fissarla con le viti Crank Brothers A – M5X12mm.

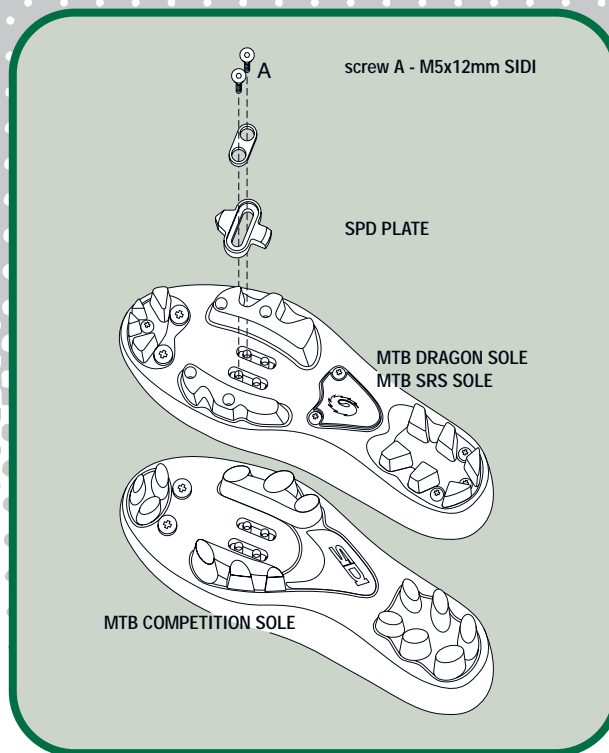
- 1-Place the Sidi spacer (suggested and sold separately as spare part).
- 2-Place the original Crank Brothers cleat fixing it with the Crank Brothers screws A – M5X12mm

- 1-Platzieren Sie die Sidi Schraubeinsätze mit den Gewindebohrungen (entsprechende Einsätze werden auch separat als Ersatzteil im Handel verkauft).
- 2-Platzieren Sie die original Crank Brothers Pedal-Cleats indem Sie diese mit den original Crank Brothers Schrauben A – M5X12mm befestigen.

- 1-Positionner l'épaisseur Sidi (conseillée et vendue séparément comme set de rechange).
- 2-Positionner la plaquette Crank Brothers et la fixer avec les vis originales Crank Brothers A – M5X12mm.

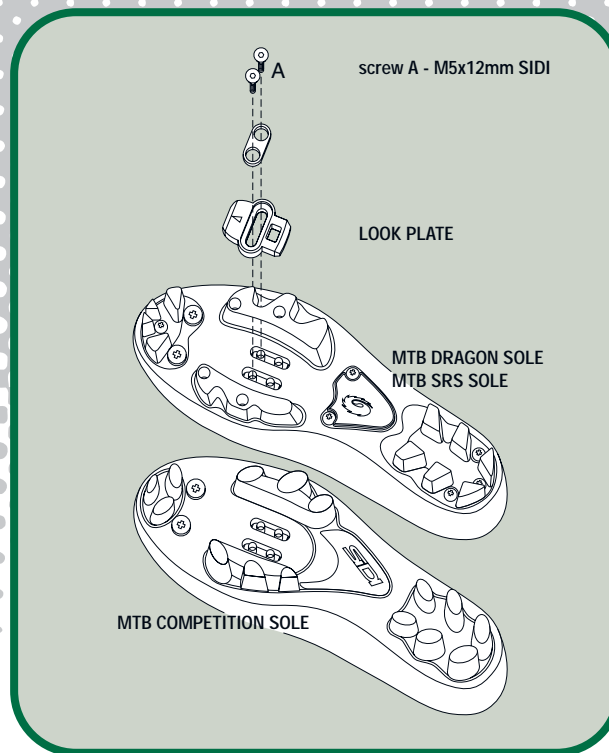
- 1-Posicionar el espaciador Sidi (aconsejada y vendida separadamente como recambio)
- 2-Posicionar la cala Crank Brothers y fijarla con los tornillos originales Crank Brothers A – M5X12mm.

SPD PLATE
MTB DRAGON SOLE
MTB SRS SOLE
MTB COMPETITION SOLE



- 1-Applicare la tacchetta SPD con le viti originali Sidi A – 5X12mm.
Usare le viti Sidi che si trovano dentro la scatola.
- 1-Place the SPD plate with the original Sidi screws A – M5X12mm
Please, use the Sidi screws provided inside each box.
- 1-Plazieren Sie die SPD Platte mit den original Sidi Schrauben A – M5X12mm.
Bitte ausschließlicH die beiliegenden Schrauben zur Montage verwenden.
- 1-Appliquer la plaquette SPD avec les originales Sidi A – M5X12mm.
Employer les vis Sidi qui se trouvent dans la boîte.
- 1-Aplicar la cala SPD con los tornillos originales Sidi A – M5X12mm.
Utilizar los tornillos SIDI dentro de cada caja.

LOOK PLATE
MTB DRAGON SOLE
MTB SRS SOLE
MTB COMPETITION SOLE



- 1-Applicare la tacchetta Look con le viti originali Sidi A – 5X12mm.
Usare le viti Sidi che si trovano dentro la scatola.
- 1-Place the Look plate with the original Sidi screws A – M5X12mm
Please, use the Sidi screws provided inside each box.
- 1-Plazieren Sie die Look Platte mit den original Sidi Schrauben A – M5X12mm.
Bitte ausschließlIch die beiliegenden Schrauben zur Montage verwenden.
- 1-Appliquer la plaquette Look avec les originales Sidi A – M5X12mm.
Employer les vis Sidi qui se trouvent dans la boîte.
- 1-Aplicar la cala Look con los tornillos originales Sidi A – M5X12mm.
Utilizar los tornillos SIDI dentro de cada caja.

HEATING INSOLE

LA SOLETTA CHE RISCALDA
SIDI HEATED INSOLE
DIE EINLEGSOHLE, DIE SICH AUFHEIZT
LA SEMELLE QUI RÉCHAUFFE
LA PLANTILLA QUE CALIENTA



- HEATING INSOLE è una soletta riscaldante, è un articolo brevettato completamente nuovo. HEATING INSOLE grazie ad una nuova tecnologia riscalda la parte anteriore del piede e porta la temperatura interna della scarpa da ciclismo a circa 38° C, è pratico e molto semplice da usare. Nella confezione HEATING INSOLE si trovano un paio di solette riscaldanti, un caricabatteria con doppia uscita per poter ricaricare contemporaneamente la soletta dx e la soletta sx, e un telecomando che ci permette di accendere e spegnere le solette dall'esterno della calzatura. VENDUTO SEPARATAMENTE.

- Thanks to a new patented technology, the Sidi HEATING INSOLE heats up the front part of the foot and raises the temperature inside the cycling shoe to about 38° C / 100 F. It's practical and very easy to use. Included in the Sidi HEATING INSOLE packaging: a pair of heated insoles, a battery charger with double outlet so the right and left insoles can be charged contemporarily and a remote control to turn the insoles on and off from outside the shoe. SOLD SEPARATELY.

- HEATING INSOLE ist eine wärmende Einlegesohle, ein patentierter Artikel und vollkommen neu. HEATING INSOLE wärmt mit einer neuen Heiztechnik den vorderen Teil des Fußes und bringt die Innentemperatur von Rennradschuhen auf ca. 38° C. Praktisch und besonders einfach im Gebrauch. In der Verpackung von HEATING INSOLE befinden sich ein Paar Wärmeeinlegesohlen, ein Ladegerät mit doppeltem Ausgang, damit die rechte und die linke Sohle gleichzeitig aufgeladen werden können, und eine Fernbedienung zum An- und Ausschalten der Sohle von außen. HEATING INSOLE WIRD SEPARAT VERKAUFT.

- HEATING INSOLE est une semelle chauffante brevetée, totalement nouvelle. Dotée d'une technologie de pointe et très simple à utiliser, la semelle HEATING INSOLE chauffe la plante du pied et permet d'obtenir une température d'environ 38° C à l'intérieur des chaussures de cyclisme. Le produit est constitué d'une paire de semelles chauffantes, d'un chargeur de batteries à double sortie permettant de recharger simultanément la semelle droite et la semelle gauche et d'une télécommande pour allumer ou éteindre les semelles de l'extérieur de la chaussure. VENDU SEPARÉMENT.

- HEATING INSOLE es una plantilla calentadora, un artículo patentado completamente nuevo. Gracias a una nueva tecnología HEATING INSOLE calienta la parte anterior del pie aumentando la temperatura interior de la zapatilla de ciclismo hasta cerca de 38° C. Es práctica y muy fácil de usar. El embalaje de HEATING INSOLE contiene un par de plantillas calentadoras, un cargabaterías con doble salida para poder recargar a la vez la plantilla derecha y la plantilla izquierda, además de un telemando para encender y apagar las plantillas puestas en el calzado. VENDIDO SEPARADAMENTE.

ATTENZIONE: Nessuna calzatura da ciclismo o altri mezzi/strumenti protettivi possono proteggervi completamente in caso di incidenti prevedibili o inusuali. Correre in bici può essere pericoloso. La caduta, collisione o altro tipo di incidente possono provocare serie lesioni o la morte indipendentemente dal tipo di equipaggiamento protettivo utilizzato. Non aspettatevi che l'uso delle calzature da bici Sidi o altri tipi di equipaggiamento possano prevenire o ridurre le lesioni in caso di incidente. In circostanze rare, l'uso di calzature tecniche potrebbe effettivamente aumentare le vostre lesioni. L'unico modo per evitare lesioni mentre andate in bicicletta è quello di non utilizzarla.

WARNING! No bicycle shoes or other protective device can completely protect you in all foreseeable or unusual accidents. Riding bicycle might be dangerous. In the event of an upset, collision, or other accident, you may be seriously injured or killed, regardless of the type of protective equipment that you are wearing. Do not expect or depend upon your Sidi cycling shoes or other apparel to prevent or reduce injury in the event of an accident. Under some rare circumstances, the wearing of technical footwear may actually increase your injury. The only way to certainly avoid being injured while riding a bicycle is not to ride.

WACHTUNG/WARNUNG: Kein Radschuh oder andere Schutzausrüstung kann Sie absolut schützen in allen vorhersehbaren oder ungewöhnlichen Unfällen. Fahrradfahren kann gefährlich sein. Bei einem Sturz, einer Kollision oder einem Unfall anderer Art können Sie ernsthaft verletzt oder getötet werden, unabhängig von der Art der Schutzkleidung, die sie tragen. Erwarten Sie nicht von Ihren Sidi Radschuhen oder anderer Ausrüstung bzw. Kleidung, dass diese im Falle eines Unfalls Verletzungen vermeidet oder vor diesen schützt. Unter seltenen Umständen kann das Tragen von technischem Schuhwerk Ihre Verletzung verstärken. Die einzige Möglichkeit Verletzungen während des Radfahrens sicher zu vermeiden ist nicht Rad zu fahren.

ATTENTION: Aucune chaussure vélo ou n'importe quel accessoire de protection n'est susceptible de vous protéger en toute circonstance. Rouler à vélo peut être dangereux. En cas de collision ou dans n'importe quel type d'accident, vous pouvez être sérieusement blessé. Vos chaussures Sidi n'ont pas été étudiées pour empêcher ou réduire le risque de blessure en cas d'accident.

Dans certaines et très rares occasions, le fait de porter des chaussures vélo techniques peut même s'avérer préjudiciable et aggraver le risque de blessure. La seule façon d'éviter tout risque de blessure en faisant du vélo, c'est de ne pas pratiquer le vélo.

AVISO: Ningún calzado de ciclismo u otros artículos protectores pueden protegerte completamente en caso de accidente previsible o inusual. El andar en bici puede ser peligroso. La caída, colisión u otro tipo de accidentes pueden provocar serias lesiones o la misma muerte independientemente del tipo de equipamiento protector utilizado. No penséis que el uso de calzado ciclista Sidi u otro tipo de equipamiento puedan prevenir o reducir las lesiones en caso de accidente. En circunstancias raras, el uso de calzado técnico podría incluso aumentar tus lesiones. La única forma real de evitar lesiones andando en bici es justamente... no utilizar la bici.



Printed in Italy 1/1/2006



www.sidisport.com