

VIAJAR EN BICICLETA

El cicloturismo es saludable, no contamina y no produce ruido. Te da la oportunidad de conocer lugares nuevos mientras disfrutas del paisaje, y lo puedes practicar en cualquier época del año. El cicloturismo es una forma barata de hacer turismo, y el ritmo lo marcas tú. Aún así, no olvides que para practicar este deporte es necesario seguir algunas recomendaciones. Aquí te hemos resumido algunos consejos para que disfrutes mucho más de la bicicleta.

- **Bicicleta:** no es necesario que compres una bicicleta espectacular. Basta con que tu bicicleta sea cómoda y esté a tu medida. Y es que, si no es así, puedes tener lesiones de rodilla y espalda. La bicicleta además, puede ser de carretera o de montaña.
- **Casco:** tiene que ser ligero y con buenas ranuras para la ventilación. Además, debe protegerte de los golpes.
- **Ropa:** el culotte es imprescindible. Así mismo, es mejor si la ropa está pegada al cuerpo, pero no olvides, que debe dejar que la piel respire. Los guantes también son recomendables. Alivian el cansancio, protegen del frío y de los roces que puedas tener en las manos.
- **Gafas:** cuando se superan los 30 kilómetros por hora, los ojos comienzan a llorar. También te protegen del polvo, del sol y de los insectos.
- **Calzado:** lo mejor es que sea ligero, y tenga doble dibujo en la suela. De esta manera, el calzado se ajustará mejor a los pedales. No olvides que el calzado debe dejar respirar a tus pies y debe ser impermeable.
- **Cuentakilómetros digital:** te ayudará para calcular el número de kilómetros que has hecho y los que te quedan por hacer. Gracias a este aparato, podrás dosificar mejor tus fuerzas.
- **Mapa de Ruta:** Si te fijas una ruta a seguir, será necesario contar con un mapa y un porta mapas para resguardarlo de las inclemencias del tiempo.
- **Porta equipajes o Alforja:** Si haces salidas de manera habitual o durante diversos días, se recomienda el uso de alforjas para guardar todo aquello que vas a necesitar, no cargues en exceso ya que lo tienes que transportar tu mismo/a.
- **Botiquín:** También nos puede ser útil llevar algunas cosas indispensables para una primera cura en caso caídas. Por ejemplo, podemos llevar tiritas, alcohol, gasas, etc.

Cuidado en la carretera

Cuando salgas a la carretera no olvides el casco. Y es que, si te caes de la bici o te atropellan, el casco evitará males mayores. Así mismo, utiliza prendas reflectantes y de colores llamativos para que los conductores te vean mejor.



Elige carreteras de poco tránsito o carriles bici para andar en bicicleta. No olvides, además, que debes circular por el arcén y debes mantenerte alejado de los vehículos pesados. Por último, respeta la señalización tanto en la carretera como en el casco urbano.



Por si acaso...

Cuando andes en bicicleta, puedes tener algunos problemas mecánicos con la bicicleta. Por ello, aquí te resumimos algunas de las cosas que conviene que lleves contigo.

1. Una bomba y una cámara de recambio para arreglar pinchazos.
2. Dos llaves para manillas y cadenas.
3. Llave inglesa y destornillador.
4. Cables para frenos.
5. Dos radios.



Por Europa

Para amantes del pedal, la red EuroVelo, gestionada por la Federación Europea de Ciclismo, está trazando 12 rutas ciclistas de largo recorrido a través de Europa con una extensión total de 66.000 Km. www.ecf.com

<http://www.enbici.eu/index.php>

<http://www.viajesenbicicleta.com/viajes/continente/europa/3>