



## RUTAS y VIAJES EN BICICLETA DE MONTAÑA

Los **PUNTOS BÁSICOS** a revisar son:

-**Ruedas**: que estén en buen estado y con la presión adecuada, ni mucha ni poca. Otra cosa importante es que estén bien montadas. No sería la primera vez que vemos un rueda rodando sola por culpa de un cierre rápido mal apretado.

-**Frenos**: deben funcionar correctamente y tener las pastillas (tanto si son de disco como de llanta) en buen estado. Esto tiene una importancia vital en rutas con agua y barro, que literalmente se comen estos componentes.

-Comprobar el **estado de la cadena** y si está muy estirada. Si llevas más de 2.000 km por montaña puede que sea hora de cambiarla y mejor en casa que en la montaña.

-Comprobar **ajuste** correcto de los **cambios** y el **estado de los cables**. Llevar todo bien engrasado.

-Verificar **holguras** en la dirección, bielas, pedales, bujes, horquilla, piñones. Si se ve alguna, reparar los tornillos correspondientes.

### Preparando tu Ropa

Para hacer rutas no solo tienes que tener a punto la bicicleta, tu equipamiento personal también tiene que estar en el mejor de los estados posibles, sobre todo para preveer cualquier incidente que te puedas encontrar durante el camino.

-**Casco**: obligatorio, nos protege de las posibles caídas y golpes fortuitos. Imprescindible.

-Fundamental es el **Culote**, pantalón con una badana protectora que hará tu relación con el sillín de la bicicleta mucho más

llevadera. Tienes desde los clásicos de licra ajustados a otros más anchos estilo bermudas. También los hay específicos de invierno con tejido térmico y/o cortavientos. Una buena ayuda para rutas largas es echarse algo de crema específica o vaselina. Se nota muchísimo en reducir el roce que produce el sillín durante las horas de pedaleo.

**-El maillot:** no tan importante como el culote, pero de gran ayuda también. En general una camiseta de tejido sintético transpirable suele funcionar bien, pero las específicas de ciclismo tienen la ventaja de ser más ajustadas y además llevar bolsillos para que puedas llevar comida, las llaves, el móvil etc...

**-Chaqueta:** aquí depende mucho de la estación del año. En invierno una chaqueta relativamente gorda, con tejido térmico cortavientos y transpirable puede hacernos que no dejemos la bicicleta en todo el año. También hay otras más con función de impermeable, solo de cortavientos ligero etc. En general, para las rutas en las que tenemos grandes subidas y bajadas, es recomendable llevar un cortavientos ligero incluso en verano, ya que a mucha altura la temperatura baja mucho y si estamos un buen rato descendiendo, podemos quedarnos fríos.

**-Guantes:** no solo previenen de rozaduras en las caídas, también nos permiten secar el sudor, protegernos de cortes y arañazos de ramas, agarrar frenos y cambios con más fuerza. En nuestra opinión algo indispensable.

**-Gafas:** en la bicicleta las gafas no son solo un adorno. Piensa en un insecto que vuele hacia ti con la mala suerte de introducirse en uno de tus ojos cuando vas bajando. Además, nos protegen de las radiaciones solares bastante perniciosas en alta montaña y en invierno del agua y las salpicaduras varias. Además, evitan que podamos tener alguna conjuntivitis o infecciones varias si algo entra en los ojos.

**-Un pañuelo:** es increíble la utilidad del mismo. Un buff lo puedes llevar al cuello para no coger frío durante una bajada, en la cabeza para que no te de mucho el sol, te puede servir para vendar una herida. Hay que llevarlo siempre encima.

**-Calzado:** a ser posible que sea específico de bici (si llevas pedales automáticos no te queda otra). Si te toca una ruta en la que hay que

empujar mucho rato la bici, puede que tus ligeras zapatillas superíguidas acaben siendo una tortura.

-Hay otra ropa más específica, como los **protectores** para rodillas, espinilleras y codos (indispensables dependiendo de la dificultad y el terreno de la ruta), **manguitos** para piernas y brazos (muy útiles en entretiempo, cuando no sabes si ponerte la ropa de verano o de invierno), diversas capas de ropa interior, todas estas cosas las podremos ir utilizando según las necesidades de la ruta.

## Herramientas y repuestos: Por si las moscas

En una ruta puede pasar prácticamente de todo. Por eso hay que ser previsor para que no acabemos la ruta empujando nuestra bicicleta por no ser capaces de afrontar una avería:

-Un pinchazo puede aparecer en cualquier momento. Aunque los líquidos antipinchazos o las bandas de Kevlar han mejorado esto bastante, siempre puede pasar, así que hay que llevar **bomba**, **cámara de repuesto**, **desmontables** y **parches** por si nos da por pinchar otra vez.

-Otra cosa fundamental que llevar es un **multiherramientas** con llaves de diferente tipo. Todos suelen tener **llaves allen** de diferente medida, destornilladores, algún paso de tuerca etc. Es muy importante llevar un **tronchacadenas** y saber usarlo, una rotura de cadena puede pasar en cualquier momento y rompernos la ruta. Algunas herramientas lo llevan incluido todo y ocupan poco espacio.

-Bridas: ocupan poco, pesan menos y tienen muchísima utilidad

-Alguna goma fuerte, también de diferentes medidas

-Algunas piezas de repuesto, como una patilla del cambio, una cala de pedales automáticos ó unas pastillas de freno en el caso de ser una ruta con mucho agua.

