

## CONSEJOS PARA COMBATIR EL CALOR

---

El verano es una época ideal para el biker, los días son muy largos, la temperatura es buena y apetece montar a cualquier hora, el problema es si vives en una zona seca y calurosa como es nuestro caso, entonces quizás ya no sea tan recomendable montar a cualquier hora y lo mejor es tomar una serie de precauciones para no tener que lamentar después los efectos del calor.

1.- Beber abundante líquido durante el día, se recomiendan como mínimo dos litros para las personas normales así que un deportista necesita todavía más, es importante beber en la hora previa a nuestra salida.

2.- En esta época y más si vives en una zona calurosa es importante usar una mochila tipo camelback para llevar el agua, pues nos permite llevarla fría y que se mantenga, además de poder llevar una cantidad razonable de agua.

3.- Evitar las horas más calurosas, En verano las horas ideales para montar son las primeras de la mañana y las últimas de la tarde, evitar sobre todo las horas centrales del día.

4.- Elegir bien nuestras rutas, con temperaturas extremas hay que evitar rutas muy largas y soleadas, decantándonos mejor por zonas de sierra más frescas.

5.- Protegerse del sol, Dado que la radiación solar es muy elevada en esta época es importante protegernos con cremas de calidad y factor de protección alto, son recomendables sobre todo las de la marca ISDIN, con algunas específicas para alta montaña.

6.- Llevar ropa adecuada, Los colores que menos calor nos van a dar son los claros, son adecuados los maillots con largas cremalleras para abrirlas en las subidas, así como los maillots sin mangas, evitar montar sin ropa o con camisetas de algodón.

7.- Gafas de sol, con cristales más oscuros para protegernos de la radiación solar, asimismo nos protegerán de ramas y mosquitos.

8.- Repelente antimosquitos, en esta época los mosquitos hacen su aparición sobre todo al atardecer, es importante defendernos de ello adecuadamente con cremas repelentes tipo aután.

9.- Casco, hay que llevarlo siempre pero en esta época además de protegernos de caídas, nos evitara insolaciones protegiendo nuestras cabezas de la radiación solar.

10.- Complementos de los que hay que llevar casi siempre, un chubasquero nos protegerá de tormentas que nos puedan sorprender, el móvil también es necesario por si tenemos que pedir ayuda.

11.- Ayudas energéticas, bebidas energéticas tipo gatorade, isostar, nos ayudaran a retener líquidos y evitaran en parte nuestra deshidratación, Los complementos azucarados tipo power gel o similar nos pueden sacar de un apuro en caso de pajarón, como siempre es recomendable la toma de frutas

para alimentarnos, y aunque con el calor no apetezca comer las barras energéticas siempre son una ayuda, un truco para que se nos conserven es meterlas junto a la bolsa de agua en el camelback.