

El equipamiento del ciclista

El equipo necesario depende, por supuesto, de la salida que se planee. Cargar el kit completo de herramientas especializadas no será muy cómodo para ir hasta la esquina a comprar el pan, pero resulta imprescindible si se encara una travesía de una semana por la Patagonia.

Para una salida sencilla alcanza con una bicicleta, un casco y muchas ganas de pedalear. El casco es condición sine qua non, tanto en rutas y caminos como en la montaña. Los hay para todos los gustos, muy livianos y ventilados.

La gama de accesorios es enorme; lo básico es llevar siempre un buen inflador, un destellador (luz de posición trasera) y una caramañola (cantimplora) liviana. Para travesías de más de un día se hacen necesarias las alforjas traseras montadas sobre portaequipajes –que pueden reemplazarse por una mochila mediana- y una buena linterna. En trayectos de montaña, las barras o cuernos en el manubrio resultan cómodos para descansar las muñecas, y ayudan a manejar la bici en las subidas. Finalmente, el computador (cuentakilómetros) es un complemento fundamental para planificar trayectos largos, ya que permite ubicarse todo el tiempo en el recorrido.

Las herramientas merecen un párrafo aparte. Siempre que se planea alejarse unos kilómetros de la civilización, conviene estar preparado para convertirse en mecánico de la propia bici en caso de tener algún contratiempo. Un equipo básico incluye llaves Allen, llaves planas, llave francesa, pinza, quita piñón, tirarrayos, destornillador, cortacadenas, dos o tres rayos de diferentes medidas, dos cámaras de repuesto y un kit para pinchaduras (parches, desmontadores, pegamento). Actualmente existen también herramientas multiuso especiales para ciclistas, que condensan una gran variedad de elementos en un espacio muy reducido.

Aunque la bici no exige una vestimenta específica, conviene estar lo más cómodo posible. Lo ideal es usar ropa de tejido sintético, que permite mantener el calor y eliminar la transpiración (nunca prendas de algodón, porque se empapan muy rápido de sudor). En verano alcanza con una calza y una casaca de ciclista, mientras que en invierno son recomendables tres o cuatro capas de ropa. En cualquier época, es importante llevar guantes cortos para proteger las manos de las caídas (sobre todo en salidas por la montaña) y algún rompevientos impermeable, para evitar que un chubasco arruine la salida. El calzado específico para ciclistas resulta también muy útil, porque permite enganchar el pie al pedal. Otra opción son las punteras, que pueden agregarse a las botas de trekking.

Tanto en invierno como en verano, hay que tenerle respeto al agujero de ozono: cinco o seis horas pedaleando al sol pueden convertirse en fiebre o ampollas a la noche. Por eso, tener a mano un buen filtro solar ayudará a prevenir estos problemas. Otro gran aliado es el repelente de insectos, sobre todo en travesías por zonas húmedas. Además, es aconsejable llevar anteojos de sol o antiparras para protegerse de la tierra del camino.

Por último, un minibotiquín no ocupará demasiado espacio, y puede ayudar a salir de un apuro. Un poco de desinfectante, algodón, gasas, loción para las picaduras y crema antiinflamatoria nunca están de más. Y ahora sí, ya está todo listo para cargar las alforjas y salir a los caminos.