

Consejos para una ruta nocturna

PRIMERO- Luces delanteras, lo ideal es llevar dos para poder tener corta y larga, si son de leds nos aguantaran toda la ruta sin problemas. Respecto a la luz trasera una intermitente nos será suficiente

SEGUNDO- Lentes, aunque no haya sol debemos llevar gafas de cristales transparentes, pues sino nos entraran en los ojos tanto el polvo como los insectos.

TERCERO- Ropa, en estas rutas la temperatura baja rápidamente y aunque sea verano es recomendable llevar algo de abrigo pues en pleno campo la temperatura será fresca

CUARTO- Reflectantes, es conveniente usar un chaleco reflectante si la ruta pasa por carreteras y zonas de tránsito de vehículos, también son muy útiles los reflectantes en las ruedas de las bicis

QUINTO- Ruta: nunca se deben hacer rutas desconocidas, pues la desorientación provocada por la oscuridad puede jugarnos una mala pasada.

SEXTO- Seguridad, dado que por la mayoría de las rutas no encontraremos a nadie, es recomendable dejar avisado a algún conocido o familiar el recorrido que vamos a hacer y por supuesto no hacer nunca la ruta en solitario, **NO OLVIDAR LLEVAR TELEFONO MOVIL**

SÉPTIMO- Alimentación, dado que la mayoría de las veces no cenaremos hasta después de acabar nuestra ruta y esto será bastante tarde es conveniente merendar fuerte así como llevar alimentación para no desfallecer en mitad de nuestra ruta

Fuente: Mountain Bike y mas