

# EL PLACER DEL PEDALEO VERANIEGO

ESTA ÉPOCA ES EXCELENTE PARA EMPEZAR A SALIR EN BICI. EN ESTA NOTA TE CONTAMOS TODO LO QUE NECESITÁS SABER PARA QUE NO TE QUEDEN EXCUSAS. **POR CAROLINA ROSSI \***

## **BENEFICIOS DE ANDAR EN BICICLETA**

### **ES SALUDABLE**

La bici es una excelente actividad aeróbica que no produce impacto en las articulaciones. Por eso, es apta para todos: para el ciclista profesional, los chicos y los hombres cancheros que van pedaleando a la oficina. Incluso es apta para personas con sobrepeso o que se recuperan de alguna lesión. Y, además de mejorar la capacidad cardíaca y respiratoria, fortalece las piernas y la zona media del cuerpo.

### **ES AGRADABLE**

Andar en bici te permite llevar una velocidad perfecta para apreciar con detenimiento lo que te rodea pudiendo recorrer mayores distancias que a pie. Puede ser la compañera ideal en los viajes: inada más lindo que conocer lugares nuevos pedaleando!

### **ES ECONÓMICO**

La nafta en la bici son las calorías que ingerís. Se necesita únicamente una inversión inicial y después todo es ganancia. Además, dependiendo de dónde vivas, puede resultarte un excelente medio de transporte sin gastar un peso.

## **ES ECOLÓGICO**

La bici no contamina y así, además de cuidar tu salud, estás cuidando el medio ambiente.

## **ACCESORIOS IMPORTANTES**

### **CASCO**

Es lo primero que tenés que comprar. Te puede salvar la vida.

### **LUZ**

Un accesorio indispensable para pedalear de noche.

### **CANTIMPLORA**

Fundamental para salir a pedalear largo.

### **CÁMARA DE REPUESTO Y KIT DE PARCHES**

Muy importante si vas por circuitos alejados de zonas urbanas.

### **INFLADOR**

Súper útil. Y más si pinchas una rueda.

### **CANDADO**

Lo ideal sería no dejar nunca la bici sola, pero si la vas a dejar, atala siempre.

### **CARTERITA TRIANGULAR**

Se engancha al cuadro y sirve para llevar lo imprescindible: alguna herramienta, plata, llaves, celular.

### **VELOCÍMETRO**

No es vital, pero está bueno saber cuánto recorriste, a qué ritmo vas y

cómo vas mejorando tu pedaleada.

## **INDUMENTARIA DE CICLISTA**

Aunque quizás te intimide usar estas prendas ajustadas y coloridas, son fundamentales para pasarla mejor pedaleando. Las calzas con badana te ayudarán a no padecer las molestias que te va a dejar el asiento, y las remeras específicas de ciclistas, además de la visibilidad que te dan en el tránsito de llamativas que son, y su material sintético de secado rápido, tienen bolsillos muy útiles para tener a mano lo que necesites sin tener que bajarte de la bici.

## **PROTECTOR SOLAR, ANTEOJOS**

En bici muchas veces el viento no te hace dar cuenta de si pega el sol; por eso, especialmente si vas a pedalear largo, no dejes de usarlos. Y gorro también si no llevás casco.

## **PEDALES Y ZAPATILLAS CON TRABAS**

Otros elementos que no son vitales pero realmente hacen la diferencia para ciclistas que quieren ir más rápido. Las zapatillas fijadas al pedal incrementan considerablemente la velocidad ya que permiten traccionar en todo el recorrido del pedaleo, tanto al

extender como al flexionar la pierna.

## **DÓNDE PEDALEAR EN LA CIUDAD DE BUENOS AIRES**

### **PARQUE MANUEL BELGRANO (KDT)**

Salguero 3450 (y Av. Costanera). Palermo.

Horario de verano: Lunes a viernes de 17 a 21, sábados y domingos de 8 a 19. (Durante el año se puede pedalear desde las 8).

Costo de entrada: \$10.

Estacionamiento: \$15.

Es el lugar más seguro para entrenar en la ciudad con su circuito de 1.200 metros exclusivo para ciclistas.

### **PARQUE SARMIENTO**

Av. Ricardo Balbín 4750. Saavedra.

No es necesario pagar acceso, el circuito para andar en bici tiene 4.800 metros y rodea el parque por fuera. Hay que tener cuidado con el tránsito.

## **PROGRAMA ECOBICI**

Si no contás con una, hay un programa en la ciudad que ofrece bicicletas de uso público y gratuito. Podés usarla durante una hora, retirarla en un punto y devolverla en otro.

## **CIUDADOS**

- NO TE ACERQUES MUCHO A LOS AUTOS Y SI VES UNO ESTACIONADO POR LAS DUDAS PASALE LEJOS PORQUE A VECES DESDE ADENTRO ABREN LA PUERTA SIN MIRAR ATRÁS.
- RESPETÁ LOS SEMÁFOROS Y NO VAYAS EN CONTRAMANO POR LAS CALLES.
- USÁ LUZ SI VAS DE NOCHE.

- CONTROLÁ QUE LOS FRENOS FUNCIONEN BIEN Y HACELE UN SERVICE GENERAL A LA BICI AL MENOS UNA VEZ AL AÑO.
- NO USES AURICULARES PORQUE NO TE VAN A PERMITIR ESCUCHAR ALERTAS QUE PODRÁN SERTE ÚTILES. SI LLEVÁS CELULAR PODÉS SUJETARLO EN ALGUNA PARTE EN MODO MÚSICA

- A UN VOLUMEN QUE TE PERMITA ESCUCHAR TANTO LA MÚSICA COMO LO QUE TE RODEA.
- SI PEDALEÁS CON ALGUIEN PONETE ATRÁS O ADELANTE, NO OCUPEN TODA LA CALLE.
- ANDÁ CAMBIANDO LAS POSICIONES DE AGARRE DEL MANUBRIO (SERÍA BUENO AGREGAR ALGÚN ACCESORIO

- PARA ESTO SI NO TENÉS), ASÍ DESPUÉS TU ESPALDA NO TE PASA FACTURA.
- ELONGÁ AL BAJAR DE LA BICI. ESPECIALMENTE LOS CUÁDRICEPS, LOS TRÍCEPS Y LA ESPALDA.
- Y CUANDO NO ESTÉS EN ROL DE CICLISTA, RESPETÁ COMO TE GUSTARÍA QUE TE RESPETEN.

**SI VAS EN AUTO:** NO PASES CERCA DE LAS BICIS Y BAJÁ LA VELOCIDAD. CUANDO PASÁS AL LADO DE UNA, SE EJERCE UNA FUERZA QUE CHUPA AL CICLISTA HACIA TU LADO Y SI VAS FUERTE PODÉS CAUSAR UN ACCIDENTE. Y TENÉ MUCHO CUIDADO CUANDO ESTÉS DETENIDO Y VAS A ABRIR LA PUERTA DEL AUTO.

**SI ESTÁS CORRIENDO:** SI BIEN ES TENTADORA PARA CORRER, LA BICISENDA ES PARA ANDAR EN BICI. NO LA USURPES. POR EL BIEN DEL CICLISTA Y EL TUYO.

ENCONTRÁ  
RUTINAS FÍSICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
.COM

• Carolina Rossi es capitana del *running team* de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y en el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman. [www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)



## ¿CUÁL ES LA BICICLETA IDEAL PARA VOS?

SI TE QUERÉS COMPRAR UNA BICICLETA Y NO TE PODÉS DECIDIR, TENÉS QUE SABER QUE EXISTEN VARIOS MODELOS Y LA ELECCIÓN DEBE BASARSE EN EL USO QUE LE VAS A DAR.



### RUTERA

Bicicleta para entrenar y competir. Es muy liviana y veloz. Su formato permite adoptar una postura aerodinámica para ir más rápido. Suele costar acostumbrarse a andarla. No apta para terrenos blandos o irregulares.



### DE CIUDAD

Es una bici cómoda por la postura que permite adoptar, pero no apta para recorrer largas distancias. Ideal si tenés que llevar cosas.



### HÍBRIDA

Es un estilo de mountain bike con accesorios de bici de ciudad como guardabarros, parrilla, portaequipaje, asiento y manubrio más confortables. Es más cómoda que una mountain bike y más veloz que una de ciudad.



### MOUNTAIN BIKE

Es una bici todoterreno apta para cualquier superficie. Las que traen suspensión permiten subir y bajar cordones sin problema. Los cambios pueden adaptarse a distintas situaciones: subidas, bajadas, viento, entre otras.



### PLAYERA

La opción más cómoda para usar en zonas costeras; es muy confortable por su asiento ancho y acolchado y por su manubrio, que permite llevar una posición erguida. Sus ruedas bien gruesas hacen que sea más fácil avanzar en la arena.



### PLEGABLE

Ideal para quienes quieren usarla para ir al trabajo y guardarla en la oficina, subirla al transporte público, o no disponen de mucho espacio para guardarla en casa.