

# Verano de bicicletas

Este verano puedes quedarte en tu casa frente a una pantalla o desempolvar tu 'bici' y salir a explorar las rutas que te ofrece la ciudad y sus alrededores. Además de hacer ejercicio, la bicicleta te lleva a conocer diferentes lugares y a compartir con tus amigos de una forma sana y divertida

## 1 Pedalea con seguridad

Debes usar siempre un casco que no sea prestado ni viejo. Un buen casco puede salvar tu vida y su duración es de tres años, aproximadamente.

Es conveniente utilizar guantes para proteger las manos de caídas, espinas y polvo.

Llevar un *camelbag* o una carañola para tomar agua o líquidos. Recuerda que es importante estar bien hidratado.

Utiliza protector solar y más aún si vas a ciclear entre las 12:00 y las 15:00, horario donde el sol es más intenso.

Usa gafas para proteger tus ojos de mosquitos, piedras y el reflejo del sol, (sobre todo en la ciudad).

## 2 Bici cuidados

Después de cada paseo es recomendable lavar la bicicleta y lubricarla con grasa.

Realiza un ABC cada tres meses tu 'bici' sin falta. Cambia los cables, las fundas y los frenos, de esta forma estarás seguro.

Es importante que todo ciclista sepa cambiar las llantas y arreglar la cadena de su bici.

Siempre se debe tener un *kit* básico con parches, lima, goma, sacallantas, cortacadenas, hexagonales y un tubo de repuesto.

Para los ciclistas urbanos, es fundamental tener una cadena de seguridad para poder estacionar tu bicicleta con tranquilidad.



## Accesorios

El *jersey* para bicicletas es una camiseta de materiales especiales que absorbe el sudor y se seca bastante rápido.

Las licras con badana (colchón de reposo) facilitan la posición del cuerpo sobre la bicicleta.

Para viajes largos es recomendable usar un asiento cómodo que puede ser de gel.

Gafas de montaña: protegen de piedras y polvo. Gafas de ciudad: evitan que los rayos solares afecten la retina de tu ojo.

Los zapatos con *clips* hacen más eficiente la pedalera.

Las portacaramañolas son importantes para que lleves bebidas y que no te incomode mientras pedaleas.

Al volante de las bicicletas se les puede incluir cachos para que sea más fácil maniobrar en las subidas.



## 'Bicis' para todos



Rockhopper. *Cross country* de suspensión delantera (\$1400)



Pitch. Una bicicleta *all mountain* con doble suspensión para *cross country* y *downhill* (\$2.200)



Bicicleta *rutera*. Sirve para andar exclusivamente en asfalto y correr carreras de ruta (\$800)

\*Los precios presentados están sujetos a cambio según el proveedor.

## Fauna ciclística

La bicicleta más usada por los ciclistas del país es la de *cross country* rígida o de doble suspensión.

Las bicicletas para *downhill* cuentan con suspensión especial para bajadas y grandes saltos, ya que el *downhill* es una modalidad ciclística en la que el descenso y la velocidad son fundamentales.

Las 'bicis' de *dirt* o BMX son bicicletas pequeñas y bastante livianas que, por lo general, no tienen cambios, sino *single speed* y son las que se usan en lugares como la pista del parque de La Carolina.

Las bicicletas de ruta se usan para andar en el asfalto. Utilizan una velocidad y frenos delanteros, por lo que no son bicicletas específicamente deportivas o extremas.

Existe una buena variedad de bicicletas mixtas. Que sirven para andar, tanto en la calle como en un terreno de *cross country*, son perfectas para los ciclistas que no piensan estancarse en un solo tipo de ciclismo.

Los precios de las bicicletas oscilan entre los \$500 hasta los \$8000

## Quito, ciudad de bicicletas

En Quito hemos podido ver en los últimos años un considerable crecimiento de las opciones ciclísticas. El parque Metropolitano ofrece rutas (desde las más fáciles hasta algunas de las más exigentes) para todas las edades. En el parque de La Carolina existe una ruta para andar en bicicleta. En el parque Miraflores también existen caminos para 'bici'. Además, en Quito, existe la Ciclovía y el Ciclopaseo los fines de semana, las rutas que rodean el Pululahua, el parque Metropolitano del sur y el Chaquíñan en Cumbayá. Amanda Purchert, ciclista y colaboradora del almacén de bicicletas Cikli, opina que el desplazamiento a lo largo de Quito no es complicado, ya que "las subidas y la irregularidad del terreno se presenta más a los costados de la ciudad". Amanda también opina que, aunque al ser un ciclista urbano se genera tensión con algunos buses y autos, la mayor parte del tiempo se ciclea con tranquilidad con la ventaja de que "uno evita el tránsito y puede estacionar la bicicleta en cualquier lugar." (MGC)

## Grupos de ciclismo en Quito

Ruta Cero: [www.rutacero.com.ec](http://www.rutacero.com.ec)  
Ciclo PUCE: [ciclopuce@hotmail.com](mailto:ciclopuce@hotmail.com)  
Ciclopólis: [www.ciclopólis.com.ec](http://www.ciclopólis.com.ec)