

DECÁLOGO DEL BUÉN CICLOTURISTA

- 1.-** Los kilómetros no son para devorarlos, sino para saborearlos. Es un consejo que garantiza el disfrute de la práctica de la bicicleta
- 2.-** No se puede afrontar una ruta, sin antes consultar los mapas y la bibliografía de la zona. La información es necesaria para conocer a fondo el itinerario elegido en la práctica deportiva.
- 3.-** Comienza el ascenso a un puerto pedaleando como un viejo, si quieres llegar como un joven. Es importante no gastarse en las primeras rampas, imponer un ritmo asequible y mantenerlo conforme la ascensión se va haciendo más complicada.
- 4.-** Es más sacrificado, pero también mucho más bonito, ascender un puerto por la parte más dura. Esta recomendación nos permitirá un descenso más largo y relajado por la parte más sencilla del alto elegido.
- 5.-** Detente en la cima de los puertos y disfruta del paisaje. La contemplación de la naturaleza es una gratificación añadida a la práctica de esta disciplina deportiva.
- 6.-** Cada ruta tiene una serie de encantos que la hacen diferente a las demás y de cada tramo o paisaje podemos extraer conclusiones y recuerdos únicos e imborrables. Esos conocimientos ayudan a saborear aún más los itinerarios elegidos para andar en bicicleta.
- 7.-** No hay que obsesionarse por acabar íntegramente el recorrido planteado en un principio. Lo interesante es pedalear conforme a las posibilidades de cada uno.
- 8.-** Pedalea por las mañanas y por las tardes. Deja las horas centrales del día para las visitas culturales. En viajes de muchos días, es recomendable dedicar algunas de las jornadas al descanso.
- 9.-** Es mejor viajar en grupo que solo. Los acompañantes pueden prestar su ayuda en caso de que surja algún problema. Aún así, hay que tener en cuenta que los viajes multitudinarios pueden acarrear problemas.
- 10.-** El grupo debe seguir el ritmo de los más lentos. En el caso de que los ciclistas se disgreguen, es importante esperarlos en cada cruce o desvío conflictivo.

¡ UTILIZA SIEMPRE EL CASCO!