

# TODO SOBRE ANDAR EN BICICLETA EN EL INVIERNO Y CLIMAS FRÍOS



Colorado tiene la suerte de tener inviernos con mucho sol y un clima más templado, por lo que esperamos que lo piense dos veces antes de guardar su bicicleta para la temporada. Pero para esos paseos nevados, fríos y oscuros, Bicycle Colorado ha recopilado nuestros mejores consejos para ayudarlo a mantenerse más cálido y seguro en su bicicleta. Si bien puede ser necesario un poco de preparación y más coraje para enfrentar el clima primero, antes de que te des cuenta, montar en bicicleta será parte de tu rutina de invierno y ¡inspirarás a otros a hacerlo también!

# Ropa y accesorios

Recuerde, la mayoría de las prendas pueden ser prendas para montar en bicicleta. Sea creativo para mantenerse caliente, solo asegúrese de evitar cosas sueltas o voluminosas que podrían engancharse en su cadena o comprometer su visión.

### Capas y materiales

- Varias capas delgadas
- Capas interiores aislantes que absorben la humedad (lana y sintéticos, no algodón)
- Capas exteriores resistentes al agua / viento (¡a prueba de agua / viento te convertirán en una caja de sudor humano!)
- Para viajes más largos o con colinas, recuerde que su temperatura corporal se ajustará y considere cambiarse de ropa si desea refrescarse en su destino

#### Cabeza

- Gorra fina (ajuste su casco si es necesario)
- Gorro de ducha o cinta para cubrir las rejillas de ventilación del casco
- Pasamontañas o polaina
- Gafas de esquí o anteojos para bloquear el frío y la precipitación

#### Manos y pies

- "Guantes de langosta" o manoplas de barra
- Calentadores de manos y pies
- Calcetines gruesos de lana (¡ó dobles!)
- Papel de aluminio o bolsas de plástico entre los calcetines y los zapatos
- Botas de montaña o de invierno
- Ciclismo "chanclos" or "botines"

#### Mitad inferior

- Ropa interior larga
- Calentadores de piernas
- Pantalones de nieve



Guantes de langosta

## Accesorios para bicicletas para ayudarte a mantenerte limpio y seco

- Funda de asiento o bolsa de plástico para mantener su asiento seco cuando lo deje o para usar sobre un asiento mojado
- Guardabarros sobre tus ruedas





Manoplas de barra







## Cabalgando de noche

# Menos horas de luz diurna en invierno significan más conducción nocturna. ¡Seamos visibles!

- La ley exige una luz blanca delantera, un reflector rojo trasero (sugerimos una luz roja) y reflectores laterales a partir del anochecer o cuando la visibilidad es escasa
- Luces de radios, tobillos y cascos
- Material reflectante en ti o en tu bicicleta

## Tu bicicleta y mantenimiento

# Prepara tu bicicleta y mantenla rodando suavemente en los elementos.

- Para obtener más tracción, reduzca la presión de las llantas o use una llanta más ancha, con más rodadura o con clavos. ¡O pruebe una "moto gorda" como nuestros ciclistas en las fotos de la derecha!
- Limpia y seca tu bicicleta después de un viaje húmedo, especialmente el tren de transmisión (es decir, cadena, engranajes, etc.) y ruedas. El cloruro de sodio, que a menudo se usa para derretir la nieve y el hielo, puede oxidar algunas partes de la bicicleta.
- Lubrique regularmente una cadena limpia y seca con lubricante para bicicletas. El lubricante específico para condiciones húmedas durará más durante el clima invernal.



Foto por cortesía de la Ciudad de Fort Collins



Amigos en el puente Popcycle Bridge, Colorado Springs

### Como montar

Recuerde que nuestros movimientos pueden ser menos predecibles en la nieve y el hielo, tanto usted como los conductores necesitarán más tiempo para detenerse y el sol bajo puede afectar la visión de todos.

- Vaya lento, conduzca con precaución y a la defensiva.
- No dudes en desmontar y caminar en bicicleta.
- Frene temprano.
- Las condiciones invernales pueden reducir el rendimiento de frenado y aumentar la distancia de frenado.
- Atraviese parches ásperos o helados, no frene ni gire.
- Giros: manténgalos amplios, manténgase erguido y no frene ni acelere.
- Conduzca por el carril de circulación principal cuando los carriles para bicicletas no estén despejados.
- Conduce despacio si quieres sudar menos.

## **Otras consideraciones**

- Lleve un termo con una bebida caliente o conozca las cafeterías de su ruta para tomar una bebida caliente y un espacio cálido.
- Informe las condiciones del carril para bicicletas a la jurisdicción responsable del mantenimiento.
- Aprenda a cargar su bicicleta en tránsito y anote las paradas en su ruta en caso de que necesite un ascensor.
- Lleve su bicicleta en tránsito durante un tramo de su viaje si no quiere andar en la mañana fría o en la noche oscura.
- Traer un amigo.
- ¡Una actitud positiva lo es todo!