

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

RUTAS EN BICICLETA



QUE SON?

- . Las Actividades en la Naturaleza son las desarrolladas fuera del lugar habitual de residencia, en un medio poco modificado por el hombre y/o poco habitado por éste, y que requieren un aprendizaje de determinadas técnicas
- . Por una parte, clarificar la diferencia entre un deporte en la naturaleza (más normalizado en cuanto que existen competiciones, federaciones...), y una actividad en la naturaleza



RUTAS EN BICICLTA

Requisitos

- **1. Vestimenta general**

- Ropa cómoda para montar en bici, como camisetas y pantalones de ciclismo (acolchados). Lo ideal son 2 juegos
- Calzado ciclista o zapatillas deportiva
- Ropa de abrigo para la noche (jersey, chaqueta y pantalón largo)
- Toalla
- Gafas
- Guantes
- Durante algunos recorridos tendrás la oportunidad de visitar diversas instituciones religiosas, como iglesias y conventos, donde se exige estar vestido con los hombros cubiertos, zapatos o sandalias, etc ...)

REQUISITOS

- **2.Equipamiento**

- Casco.
- Impermeables ligeros para la bici
- Kit de reparación bici: cámaras, bomba de hinchado, aceite, etc.
Dependiendo del viaje estará incluido o no
- Alforjas: dependiendo de la ruta escogida pueden o no estar incluidas

CONSEJOS PARA EL VIAJE

- Es recomendable llevar siempre algo de dinero en efectivo durante el tour en bici, para aquellos lugares donde no se pueda pagar directamente con tarjeta.
- Cuando viajes a destinos fuera de la unión europea se recomienda llevar algo de moneda local para la llegada.
- -Pasaporte / DNI
- -Cualquier medicamento que puedas necesitar durante el día

ALIMENTACIÓN RECOMENDADA

- En la bici generalmente las oportunidades de beber e ingerir alimentos son buenas
- Los alimentos que podemos llevar en la bici pueden ser frutas o frutas desecadas
- Los suplementos deportivos suponen una forma sencilla y fácil de llevar de energía para el ejercicio
- Una alimentación inadecuada produce un peor rendimiento físico



CONDICIONES FISICAS MINIMAS NECESARIAS

- Lo mínimo es ser capaz de hacer el 75% de los kilómetros que hayas planificado que harás en un día de ruta normal durante tres días seguidos y sin peso.
- Debemos diferenciar entre salida para entrenar y hacer cicloculturismo
- Al igual que no es lo mismo estar en forma en general, que estar en forma para andar en bici



RIESGOS

- Entre las más comunes tenemos: fracturas por caídas, traumatismos, lesión en los ligamentos, entre otras.
- Mala preparación de la bicicleta ocasionará problemas importantes
- Problemas digestivos
- Estado del terreno
- Condiciones climatológicas



EJEMPLOS DE RUTAS EN GALICIA

Melide – Santiago de Compostela (Fácil)



Orense – Pazos de San Clodio (fácil)



Ribeira Sacra – Cañones del Sil (Difícil)



The background is a blue gradient. In the corners, there are stylized white circuit lines with circular nodes, resembling a network or data flow diagram.

FIN

HUGO CID SEARA 1ºBACH A