

Un año de ciclismo

*Grabando un año entero de rutas en bicicleta con GPS
usando Garmin y Strava*

Willem L. Middelkoop
Dec. 31, 2016



Hace un año empecé a registrar todos mis paseos en bicicleta, incluyendo los desplazamientos al trabajo, los viajes cortos para hacer la compra y los largos Gran Fondos. Equipé mis bicicletas con ciclocomputadores Garmin Edge que registraban la ubicación (GPS), la velocidad, la cadencia y mi ritmo cardíaco. Recorrí más de 7683 kilómetros durante 320 horas de pedaleo. ¡Es hora de revisar todos los datos y compartir algunas fotos que tomé durante el camino!

Recopilación de datos de ciclismo

Aunque es posible grabar las rutas en bicicleta desde tu smartphone, elegí ciclocomputadores dedicados para registrar mis recorridos. Proporcionan datos de velocidad más pre-

cisos y se pueden conectar a sensores externos, como sensores de cadencia y de frecuencia cardíaca.

En mi bicicleta de carretera Sensa Romagna utilicé el avanzado ciclocomputador Garmin Edge 1000, mientras que en mi bicicleta urbana VanMoof utilicé el compacto Garmin Edge 25. Ambas bicicletas están equipadas con sensores de velocidad y cadencia, y durante muchos de mis recorridos llevé un monitor de frecuencia cardíaca. Las rutas en bicicleta se subieron a Strava para su análisis y agregación.

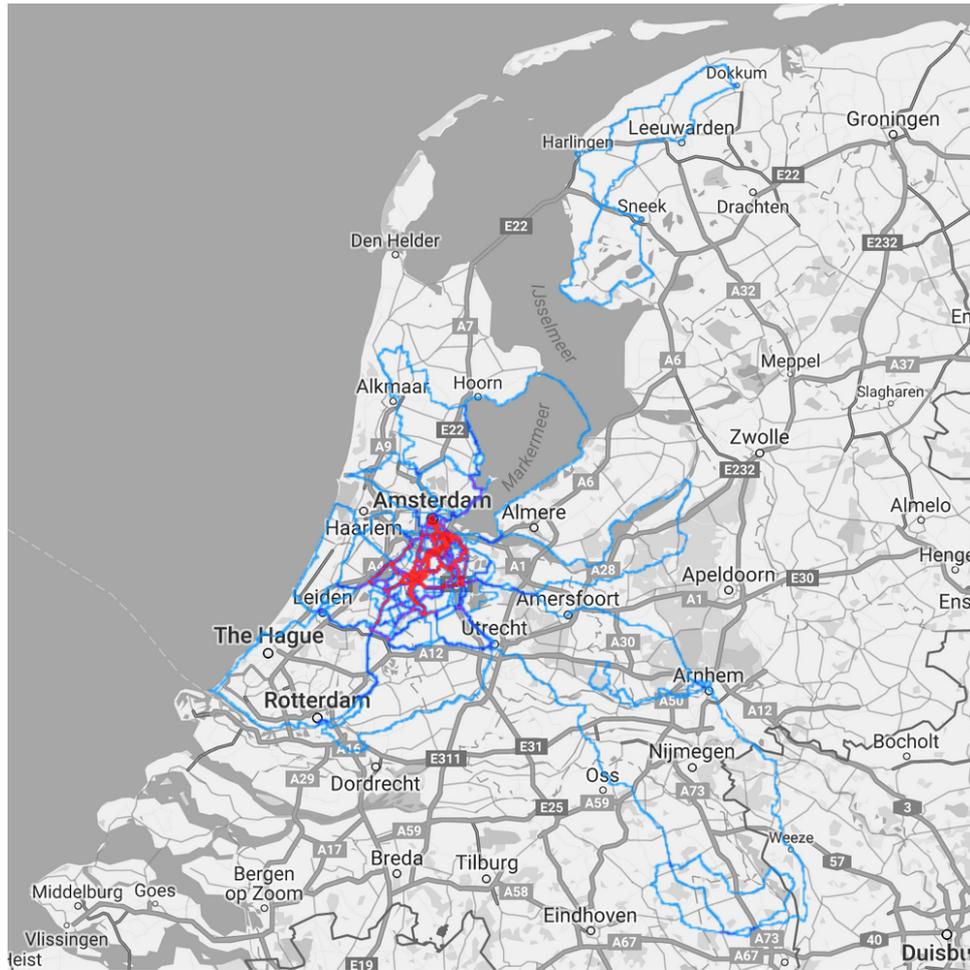
Datos recopilados:

- velocidad (usando GPS y sensores de velocidad)
- distancia
- ubicación GPS (dónde fui)
- frecuencia cardíaca
- temperatura local
- tiempo (del día y duración)
- cadencia (revoluciones por minuto de los pedales)

Entre los recorridos se encontraban mis desplazamientos diarios y viajes cortos a la tienda de comestibles local. Incluso grabé mis paseos nocturnos hacia (y desde) los bares de Ámsterdam. Aproximadamente una vez al mes realicé un "Gran Fondo" (italiano para recorrido de larga distancia). Combinado con las variables condiciones climáticas holandesas, estos recorridos de larga distancia (>100KM) supusieron un verdadero desafío tanto para el hombre como para la máquina.

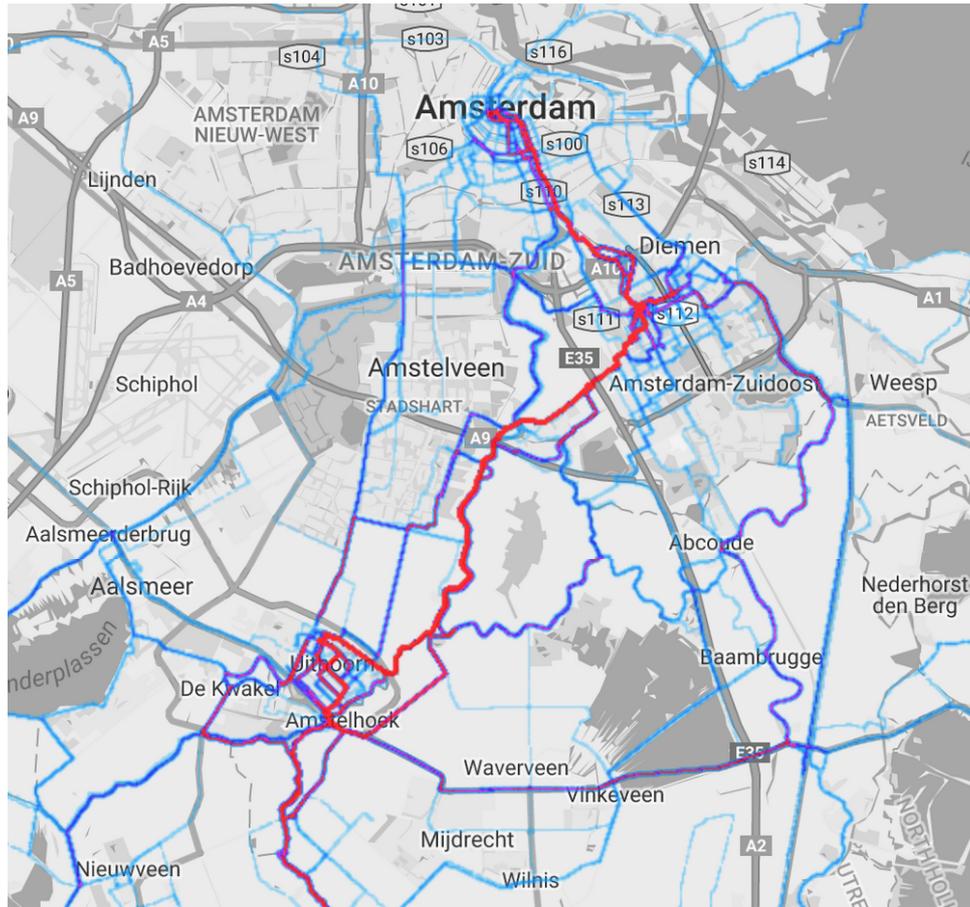
Mapa de calor: ¿A dónde fui?

Strava ofrece una opción para generar un mapa de calor, visualizando todos los datos de ubicación GPS. Cuanto más frecuente es una ruta, más roja (o caliente) se vuelve (de ahí el nombre de mapa de calor).



Mapa de calor de mis rutas en bicicleta en los Países Bajos. El rojo indica las rutas más frecuentes.

En este mapa de los Países Bajos se puede ver claramente que realicé la mayoría de mis recorridos justo debajo de la ciudad de Ámsterdam. No es de extrañar, ya que es donde vivo y trabajo.



Mapa de calor de mis rutas en bicicleta en la zona de Amsterdam.

Si hacemos zoom en la zona de Amsterdam, mi principal ruta de desplazamiento se puede distinguir fácilmente. Mi casa está en Uithoorn (abajo a la izquierda) y trabajo en Amsterdam-Zuidoost. También se pueden ver rutas alternativas y mi zona favorita en el centro de Amsterdam.

Resumen de los datos

Usando Strava y Garmin Connect es posible resumir los datos:

- distancia total de 7683 kilómetros
- tiempo total de recorrido de 319 horas y 56 minutos
- distancia media semanal de 147,75 kilómetros
- tiempo medio de recorrido semanal de 6 horas y 9 minutos
- 366 recorridos
- 250744 calorías quemadas
- frecuencia cardíaca media de 145 BPM
- frecuencia cardíaca máxima de 198 BPM
- velocidad media de 25 kilómetros por hora
- velocidad máxima de 57 kilómetros por hora
- cadencia media de pedaleo de 83 RPM
- recorrido más frío, temperatura de -4 °C (30 de diciembre de 2016)
- recorrido más caluroso, temperatura de 35 °C (20 de julio de 2016)

- recorrido más largo 231 kilómetros durante 9 horas 11 minutos (Fietselfstedentocht, 16 de mayo de 2016)
- desplazamiento más rápido 27 minutos 15 segundos para una distancia de 16,17 KM (35,2 kilómetros por hora)

Neumáticos, desgaste

Durante el año tuve dos pinchazos y desgasté cuatro neumáticos. Pero el desgaste más visible en la bicicleta fueron mis pedales, eran nuevos cuando empecé hace solo 12 meses...



Este pedal era nuevo cuando empecé, así es como se ven miles de kilómetros de ciclismo en un pedal.

El próximo año

En 2017 continuaré recopilando datos de ciclismo para hacer una comparación consecutiva el próximo año. No dudes en seguirme en el nuevo año: www.strava.com/athletes/12012433

El año en imágenes

Tomé fotos durante muchos de mis recorridos. Haz clic en cualquier foto para ampliarla.



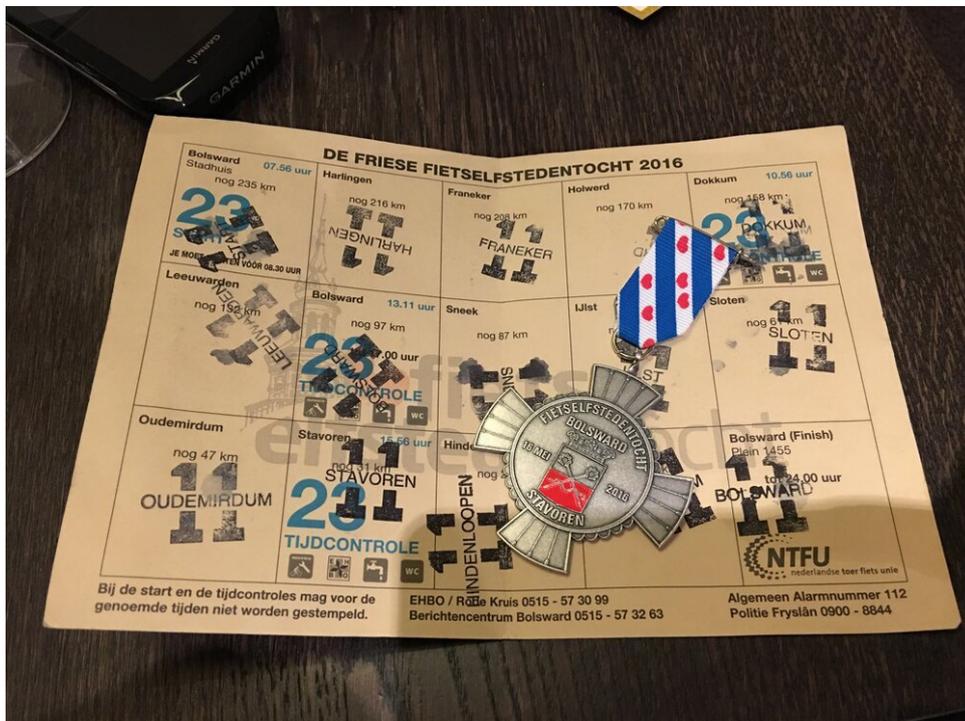
El primer gran fondo fue dar la vuelta al "Markermeer" holandés, un recorrido de 208,5 km.



Después de algunos recorridos largos, desmonté la bicicleta para volver a casa.



Para recorridos más largos (>8 horas), el ciclocomputador necesitaba energía adicional. Instalé un pequeño banco de energía USB en mi bolsa de sillín.



La tarjeta de sellos completa de la "Fietselfstedentocht", con 231 kilómetros el recorrido individual más largo de 2016.



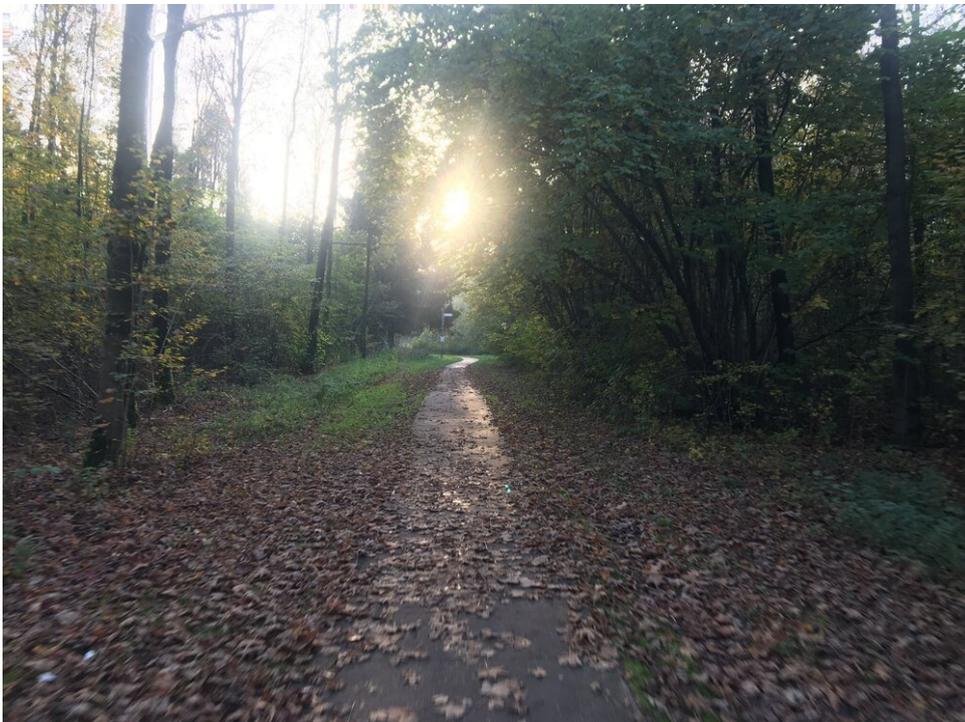
Además de los desplazamientos y los gran fondos, también registré viajes cortos al supermercado. Como este en la "Bici-cerveza".



En algunas ocasiones crucé fronteras internacionales. Esta foto fue tomada en Alemania junto a una Autobahn.



Esta foto fue tomada durante un paseo por el bosque cerca de Hilversum. Los árboles cercanos realmente te dan una sensación de velocidad (y una razón para mantenerte concentrado en conducir recto...)



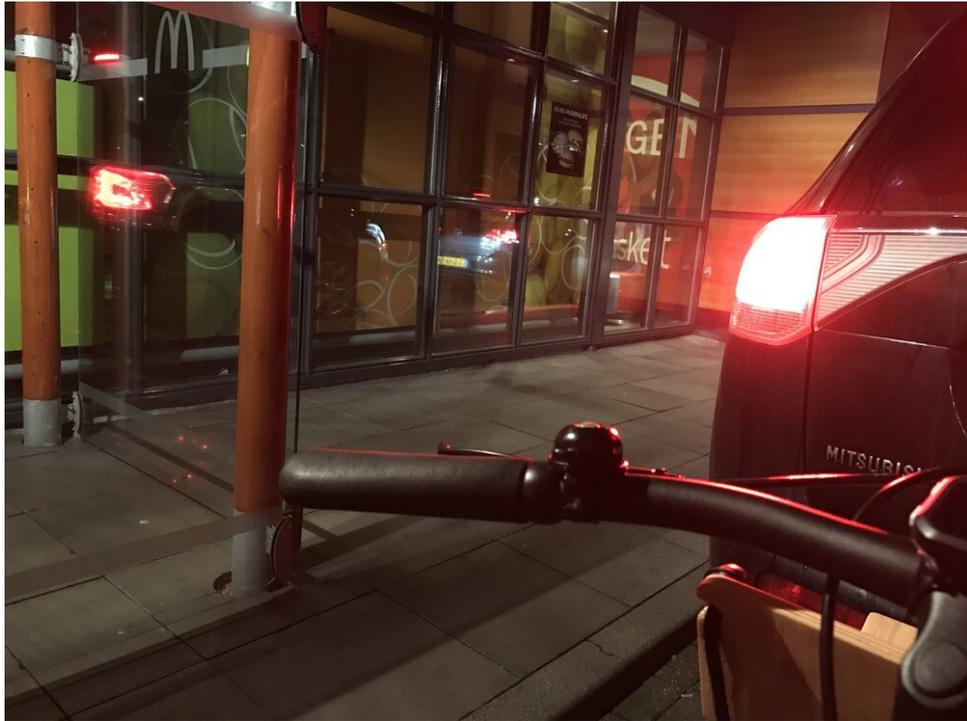
Durante el otoño los días se hicieron más cortos y muchos paseos se hicieron durante el anochecer o el amanecer. Es agradable ver salir o ponerse el sol.



Esta foto fue tomada en el centro de Leiden durante uno de los primeros días fríos de noviembre.



En los Países Bajos no hay escasez de diques. Muchos de ellos tienen carriles bici largos y rectos sobre ellos. Este está cerca de "Hoek van Holland", se puede ver la industria de Maasvlakte de Róterdam en el horizonte.



Uno de mis paseos nocturnos pasó por el McDrive - las bicicletas son bienvenidas, aparentemente :-)



¡Hacía mucho frío durante este paseo en diciembre. Mis botellas de agua, guantes y zapatillas estaban congelados!

Los Países Bajos son hermosos en bicicleta. Haz clic en cualquier imagen para ampliarla:





































































