

Solo por el Markermeer (211KM)

Consejos para preparar, resistir y disfrutar el ciclismo de larga distancia

Willem L. Middelkoop

May 29, 2019



Esta semana hice un recorrido largo en bicicleta (211 km) alrededor del Markermeer holandés, ¡solo! A diferencia de participar en un evento organizado con servicio, apoyo y compañía en el camino, ir solo requiere una preparación, mentalidad y planificación diferentes. Sigue leyendo para obtener algunos consejos prácticos para el ciclismo de larga distancia.

Preparación

Cuando planeas ir a un paseo en bicicleta de larga distancia, es mejor que te prepares. Comienza con paseos más cortos, acostúmbrate a tu bicicleta y a sentarte en el sillín por tiempos cada vez más largos. Tú y tu bicicleta deben ser mejores amigos antes de emprender el largo viaje.

Bicicleta

Conozco mi bicicleta muy bien, ya que es [mi bicicleta de diaria](#). Para este viaje de larga distancia, he preparado mi bicicleta con algunos artículos adicionales:



Mi bici preparada para ciclismo de larga distancia

- **Herramientas + Neumático:** En mi bolsa del sillín, tengo un neumático de repuesto y todas las herramientas necesarias para desarmar mi bicicleta por completo y volver a armarla.
- **Neumático extra:** Como precaución adicional, me gusta llevar un neumático de repuesto adicional. Las tiendas estarán cerradas temprano en la mañana y siempre existe la posibilidad de pinchar una llanta cuando se atraviesa pueblos y ciudades.
- **Bomba:** Una bomba móvil, pero potente, con dos modos: alto volumen y alta presión. Consejo profesional: ¡intenta inflar tus neumáticos con tu bomba móvil al menos una vez antes de la salida!
- **Candado:** Cuando andas en bicicleta solo, es posible que desees aprovechar las tiendas en el camino para obtener alimentos y bebidas adicionales. No quieres que te roben la bicicleta durante un viaje de larga distancia...
- **Luces:** Asegúrate de ser visible al salir temprano en la mañana, al conducir en condiciones de niebla o al regresar por la noche. Prepárate para la situación de que tu viaje dure más de lo planeado (debido a fallas mecánicas, condiciones desafiantes u otras razones).
- **Pantalla:** Conócete muy bien o usa un monitor de frecuencia cardíaca para equilibrar tus esfuerzos durante el viaje. Lo peor que puedes hacer es ir demasiado rápido al principio. Lee sobre [mi computadora de bicicleta en esta publicación de blog](#).
- **Timbre:** Cuando andas en bicicleta solo, no puedes confiar en que otros "despejen el camino" por ti. Usar un timbre de bicicleta generará respuestas más amigables que gritar en voz alta...
- **Bebida energética:** Una de mis botellas de bebida está llena de bebida deportiva isotónica. Esta contiene mucha azúcar y sal. Esto es para compensar las cosas que

sudarás.

- **Agua:** La otra botella de bebida simplemente contiene agua. Hidratarse en el camino es esencial. Asegúrate de beber lo suficiente y prepárate para reponer tu suministro (en tiendas, restaurantes, baños públicos, grifos de agua públicos, aldeanos amigables, etc.).
- **Guardabarros:** Incluso cuando no llueve, las carreteras pueden estar mojadas y sucias. No debes enfriarte en el camino debido a un desafortunado traje mojado.
- **Neumáticos de carretera eficientes:** Seguro que querrás que tus neumáticos sean lo más eficientes posible en términos de resistencia a la rodadura. Debes probar diferentes neumáticos y niveles de presión. ¡Asegúrate de practicar también el reemplazo de una llanta pinchada!

Comida y bebidas

Cuando haces ciclismo de larga distancia, necesitas llevar suficiente comida y bebida. Normalmente llevo "Snelle Jelle", un refrigerio azucarado parecido al pan con altos niveles de energía. También me gustan las galletas de frutas, ya que tienen una textura más crujiente.



Mi suministro de comida y bebida para este viaje

Es muy importante que elijas alimentos que te gusten. Otras opciones comunes son las frutas y los geles energéticos. Independientemente de lo que elijas, ten en cuenta que tu cuerpo puede procesar el azúcar de manera más eficiente que las grasas durante los entrenamientos de resistencia.



¡Lleva comida con alto nivel de energía debido al azúcar, no a la grasa!

No debes comer demasiado antes de la salida. Normalmente bebo 1,5 litros de agua y como algo de fruta antes de irme. Pero ten en cuenta que lo que funciona para mí, podría ser diferente para ti. Prueba diferentes cosas para descubrir qué te conviene más.

Planificación de la ruta

¡Saber a dónde vas es tan importante como preparar tu bicicleta y tu suministro de comida y bebida! Planifica tu ruta en función de la distancia, el tiempo (del día) disponible, las características ambientales (montañas, colinas, áreas abiertas con viento) y los puntos de interés.

Memoriza la ruta, usa un sistema de navegación o lleva un mapa. En los Países Bajos hay muchas rutas (para bicicletas) indicadas que son útiles para encontrar el camino. Tengo una preferencia personal (extraña) por encontrar mi camino sin ningún medio de navegación, ya que se suma a la aventura, pero no debes seguir mi locura hasta este punto...



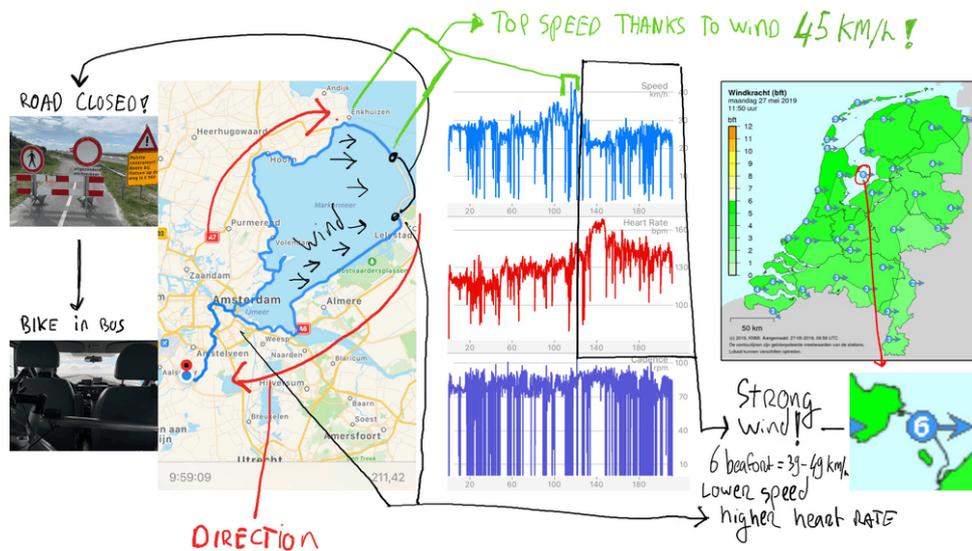
Alrededor del Markermeer, a través del antiguo "Zuider Zee" holandés

Esta vez planeé recorrer el Markermeer holandés. Hoy es un gran lago, pero solía ser mucho más grande y se llamaba "Zuider Zee". Después de las inundaciones, se decidió cerrarlo con presas y secarlo con bombas. Literalmente, es un hito holandés en términos de obras hidráulicas. Si no estás familiarizado, definitivamente deberías consultar la historia de [Flevoland](#) y las [Obras del Zuiderzee](#), ¡es realmente asombroso!

Lo fascinante de la ruta del Markermeer es que pasarás por entornos muy diferentes. En el oeste está la "vieja Holanda", con varios pueblos y ciudades famosos (como Hoorn, Edam, Volendam y Monnickendam). En el norte, pasarás por el antiguo mar en el [Houtribdijk](#), una presa artificial de 30 km que rodea el lago. ¡Es bastante impresionante tener agua a la izquierda y a la derecha, hasta donde alcanza la vista! La parte este de la ruta es la nueva tierra (Flevo), caracterizada por líneas rectas (muy) largas, muchos espacios abiertos y la [reserva natural de Oostvaardersplassen](#). La parte sur es tierra vieja de nuevo, con el [castillo de Muiderslot](#) y Ámsterdam.

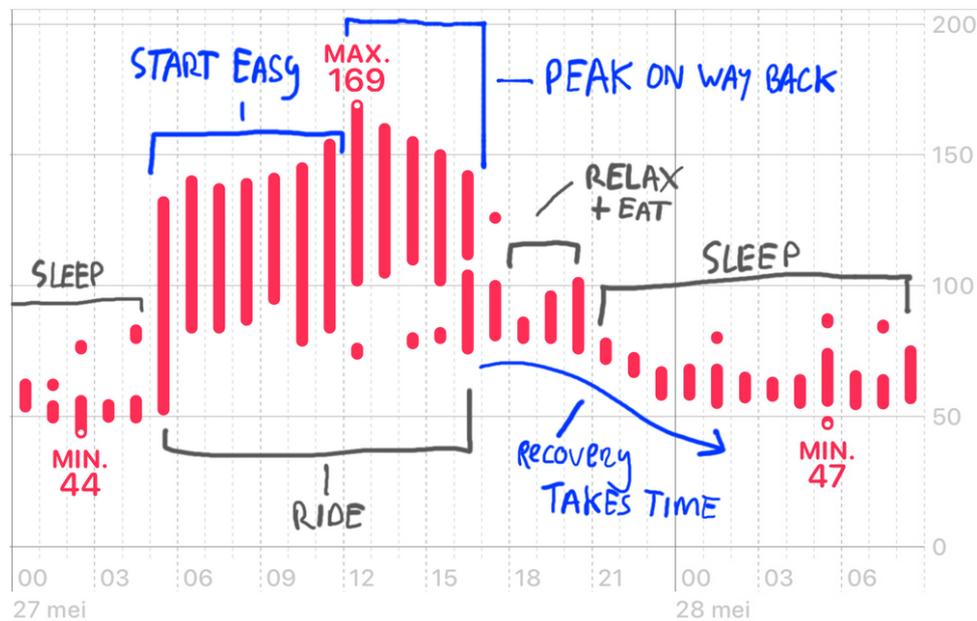
Resistencia

Bien preparado, salí temprano en la mañana para mi viaje alrededor del Markermeer. Es una buena idea consultar (a último momento) el pronóstico del tiempo para el día. El servicio meteorológico holandés predijo fuertes vientos en el Markermeer. Planeé tomármelo con calma al principio para estar listo para los (fuertes) vientos durante la segunda mitad de mi viaje.



Velocidad (azul) y esfuerzo (rojo, frecuencia cardíaca) alrededor del Markermeer con fuertes vientos (6 beaufort, 39-49KM/h)

Decidí recorrer la ruta en el sentido de las agujas del reloj, ya que me gustó el desafío de enfrentarme a los fuertes vientos en los diques abiertos de Flevoland (entre Lelystad y Almere). Puedes ver que comencé con un esfuerzo mínimo, indicado por las frecuencias cardíacas más bajas. Los gráficos marcan claramente el punto de inflexión, aproximadamente a la mitad del camino, desde donde verás mayores frecuencias y velocidades más bajas.



Frecuencia cardíaca durante el día y la noche de mi viaje de larga distancia

Al observar mis frecuencias cardíacas a lo largo del día y la noche, puedes ver claramente mi viaje destacándose. Utilicé un [Apple Watch](#) y un sensor [Biostrap](#) para capturar mis frecuencias cardíacas antes y después de mi viaje. Combinado con los datos de mi [aplicación de computadora de bicicleta](#), ¡esto proporciona una visión interesante del tiempo que lleva recuperarse de mi intenso viaje de larga distancia!

Disfruta

El ciclismo de larga distancia es muy divertido porque experimentarás el viaje de forma muy intensa y detallada.

Pueblos pintorescos

En bicicleta eres bienvenido donde los autos, trenes, autobuses y aviones no pueden llegar. Atraviesa sin esfuerzo pueblos y centros de ciudades.



Puerto en Marken



Esclusa en Schardam

Vistas impresionantes

Con tu bicicleta puedes detenerte (casi) en cualquier lugar para disfrutar de hermosas vistas. Hay mucho que ver si te tomas tu tiempo para mirar a tu alrededor.



Hermoso cielo en el Houtribdijk

Aire fresco

Huele las flores, los árboles y el mar. Redescubre tu nariz cuando la ayudes a escapar de los muchos ambientes con aire acondicionado en los que normalmente podrías estar.



Vista sobre el Markermeer en la (antigua) isla de Marken

Calor del sol

Aunque está a unos 149 millones de kilómetros de distancia, ¡sentirás el sol, incluso si está nublado! Para bien o para mal, ¡es una sensación intensa! Crea [Vitamina D](#) mientras haces que el estudio de bronceado sea obsoleto.



Oostvaardersplassen cerca de Lelystad

Fuerza del viento

Olvídate de las clases de spinning en tu gimnasio local, ¡no hay nada como el viento al aire libre! Es un poderoso aliado o un enemigo feroz... dependiendo de su dirección y velocidad.



Viento soplando fuerte sobre el agua con Ámsterdam en el horizonte, visto desde Almere

Sonido del silencio

Si andas en bicicleta solo, tendrás mucho tiempo a solas. La naturaleza puede ser muy relajante cuando estás fuera temprano en la mañana, mucho antes de que otras personas se hayan despertado. Alivia el estrés mientras pedaleas con mucho tiempo para pensar en las cosas. ¡Es difícil sobreestimar los efectos meditativos de un viaje de larga distancia!



Solo tú y el camino por delante (Zeedijk cerca de Marken)

Abraza la sorpresa

Nunca se sabe con qué te encontrarás en el camino. ¡Nunca esperé pasar en bicicleta por debajo de un gran velero! ¡O sentarme dentro de un pequeño autobús con un conductor muy amable!



¡Ciclismo debajo de un gran velero!



Encontrando un bloqueo de carretera inesperado, aproximadamente a la mitad del Houtribdijk



¡Mi bici y yo en el Houtribdijk! ¡No de la forma que imaginaba!

Conclusión

Con la preparación adecuada, ¡un paseo en bicicleta de larga distancia es algo increíblemente asombroso! ¡Es intenso, desafiante, gratificante y divertido!



Sonriendo al Markermeer

No dudes de ti mismo, cualquiera puede hacerlo. No soy un atleta particularmente bueno, solo un tipo con una idea loca y un poco de preparación. ¡A veces eso es suficiente!



¡Hogar, dulce hogar! ¡211 kilómetros increíbles!