

Consejos para el Ciclismo de Larga Distancia

Recorriendo 204KM en una bicicleta de piñón fijo

Willem L. Middelkoop

Apr. 20, 2023



En preparación para la Fietselfstedentocht de este año (236 km), cogí mi bicicleta y me embarqué en un viaje aventurero por la mitad de los Países Bajos. Fue mi primer viaje de larga distancia después de haberme infectado con COVID. Si estás considerando hacer un viaje de larga distancia, asegúrate de leer esto para descubrir consejos y trucos invaluable de mi experiencia.

Cada año me encanta participar en la Fietselfstedentocht, una ruta de larga distancia de un solo día a través de la provincia holandesa de Friesland. Es un increíble evento donde miles de personas te animarán a coleccionar sellos en varios pueblos. Puede ser un serio desafío, dependiendo del clima, ¡y por lo tanto es mejor que te esfuerces en entrenar!



La Fietselfstedentocht del año pasado fue un recorrido épico con mi hermano - ¡una edición espantosa con mucha tormenta y lluvia!



Mi tarjeta de sellos completada de la Fietselfstedentocht 2022 - observen cómo los bordes han sufrido el mal tiempo...

Hegelsom - Ámsterdam

Probablemente no haya mejor manera de prepararse para un viaje de larga distancia que empezar a hacerlos (gradualmente). Después de intensificar mis paseos "por la ciudad"

cerca de [mi casa](#), estaba listo para un ciclismo serio de larga distancia. Decidí ir a Ámsterdam desde Limburg en bicicleta, tomando un pequeño desvío por Venlo, Nijmegen, Arnhem, Flevoland. Seleccioné esta ruta a propósito, para que tuviera una gran variedad de paisajes y presentara algunas rectas largas en diques ventosos (algo que también encontrarás en Friesland).



Parque Nacional Maasduinen en Limburgo

Planifica tu ruta con antelación, durante el viaje estarás lo suficientemente ocupado con el desafío de completarla. Puedes utilizar un sistema de navegación o puedes seguir las señales de tráfico. De cualquier manera, es aconsejable memorizar los principales puntos de referencia y pueblos alrededor de la ruta. Esto te dará un sentido de la orientación durante el viaje que es útil cuando intentas encontrar la dosis correcta de esfuerzo.



Sigue las señales de tráfico o usa un sistema de navegación GPS - hazas lo que hazas, asegúrate de tener una idea de adónde vas

Bicicleta y equipo

Un viaje de larga distancia requiere un poco más de preparación que un paseo rápido normal por la ciudad. Debes asegurarte de que tu bicicleta está en buenas condiciones técnicas, debes llevar algunos neumáticos y herramientas de repuesto, y debes pensar en cómo "reabastecerte de combustible" a lo largo de la ruta. Puede ser una buena idea practicar [el cambio de una llanta pinchada](#), si nunca lo has hecho antes.



Preparé mi bicicleta para una nueva temporada de ciclismo con neumáticos y rodamientos de dirección nuevos



El día antes de mi partida, revisé mi bicicleta a fondo e incluso hice un pequeño recorrido de prueba por la ciudad

Otra cosa difícil de acertar es la ropa. Los viajes de larga distancia a menudo requieren varias horas en la bicicleta. Las previsiones meteorológicas son locales y sólo "más o

menos” fiables. Consigue un conjunto de ropa que no sea ni demasiado fría ni demasiado caliente. Realmente quieres concentrar toda tu energía en el viaje en sí, no en tener frío o demasiado calor durante el mismo.

Apoyo mental

Como vivimos en tiempos modernos, podrías considerar aprovechar a tus amigos y familiares para que te proporcionen apoyo a lo largo de la ruta. Para ello conecté mi Garmin Edge con mi iPhone para que pudiera transmitir los mensajes entrantes en la pantalla del ordenador de la bicicleta. Con la función de seguimiento en vivo de Garmin puedes compartir tu ruta y progreso (incluyendo la posición actual, la velocidad y la frecuencia cardíaca) con tu familia y amigos. Preparé un mensaje antes de salir y lo compartí con una docena de personas, hace que el desafío en solitario sea un poco menos solitario. Créeme, esto puede marcar una gran diferencia cuando pasas por la fase de ”¿por qué quería hacer esto?” que eventualmente encontrarás durante el viaje.



Conecta tu ordenador de bicicleta a tu teléfono para poder recibir mensajes de apoyo de familiares y amigos

Empieza despacio

Siempre que salgo a recorrer una larga distancia, empiezo despacio: si puedes ir cómodamente a 30 km/h, considera empezar a 25 km/h. La energía se gasta fácilmente durante las primeras horas, ya que te sientes fresco y en forma. El verdadero desafío es tener suficiente energía en el tanque proverbial para completar las últimas horas. Prepárate para ello entrenando con un pulsómetro y averigua dónde están tus límites, luego intenta encontrar una velocidad óptima que puedas mantener cómodamente durante horas. Esto requiere un poco de práctica y cambia en función de las condiciones (como el clima o lo bien que hayas dormido). ¡Aprende a escuchar a tu cuerpo y sólo aumenta gradualmente tu esfuerzo a medida que avanzas!



Mi ritmo cardíaco durante el recorrido de 10 horas desde Ámsterdam a Hegelsom: ¡observen cómo mantuve mi ritmo cardíaco relativamente bajo durante las primeras horas!

Mi viaje

Después de una mañana relajada en casa en Hegelsom, partí hacia Ámsterdam. El tiempo era bueno, con algo de viento en contra medio en la primera parte de la ruta. Planeé mi ruta a través de varios parques nacionales holandeses (Maasduinen, Hoge Veluwe) y a través de diferentes ciudades y pueblos. De esta manera tendría una gran variedad de paisajes y muchas oportunidades para reabastecerme de combustible. Como medida de contingencia en caso de que mi rendimiento no fuera suficiente (después de haber sido infectado por COVID), me aseguré de llevar mi tarjeta de transporte público para poder abandonar el viaje tomando el tren a Ámsterdam.



Saliendo de mi nueva ciudad natal de Hegelsom, Limburgo

Al salir compartí [mi enlace de seguimiento en vivo](#) con amigos y familiares en [Twitter](#). Además de los datos en tiempo real, publiqué fotos durante el día para dar a la gente

una idea de lo que estaba viendo. Esta es una forma divertida de crear (y compartir) recuerdos.

Impresiones

Otra cosa asombrosa de los viajes largos en bicicleta es la gran cantidad de impresiones que se obtienen durante el día. Una vez dije en broma que un viaje como este se siente como un gran viaje de vacaciones. A medida que atraviesas el país verás muchas cosas diferentes, verás a mucha gente diferente (en su "hábitat natural") y experimentarás diferentes emociones y pensamientos mientras pedaleas.



Mientras que muchos ciclistas comen mientras conducen, prefiero parar y disfrutar del momento mientras como algo



Te sorprenderán las cosas que encontrarás - como la belleza del Parque Nacional Holandés Hoge Veluwe...



... o por un bloqueo inesperado en la carretera, desviándote hacia "lo desconocido" (ruta)

Tómate tu tiempo para disfrutar del entorno, eres tú, tu bicicleta y tu ruta. Creo que es una de las formas más "puras" de disfrutar de tu país, me encanta.



Repostando en una gasolinera



Este me pareció un lugar adecuado para una pequeña parada para beber... ¡Willemsplein en Arnhem!



Hermoso paisaje - largas rectas en diques cerca de Flevolanda



Flores de Ámsterdam... ¡cultivadas en Flevolanda!

El hombre del martillo

Si la distancia de tu viaje es lo suficientemente larga, es probable que te encuentres con el proverbial "hombre del martillo". El momento en que te sientes agotado, sin energía

ni motivación. Sucede, y no debes tenerle miedo. Una solución fácil es asegurarte de que tienes algunos (pequeños) bocadillos contigo para disfrutar mientras tomas un pequeño descanso. Unos pocos minutos en un banco pueden marcar una gran diferencia. Si adquieres más experiencia, puedes sentirlo venir y planificar para ello. No te avergüences de bajarte de la bicicleta: ¡es la única manera de seguir adelante!



Alrededor del 80% de la ruta realmente sentí que mis piernas y mi espalda se quejaban... este banco fue un cambio bienvenido para mi trasero en el sillín

Victoria

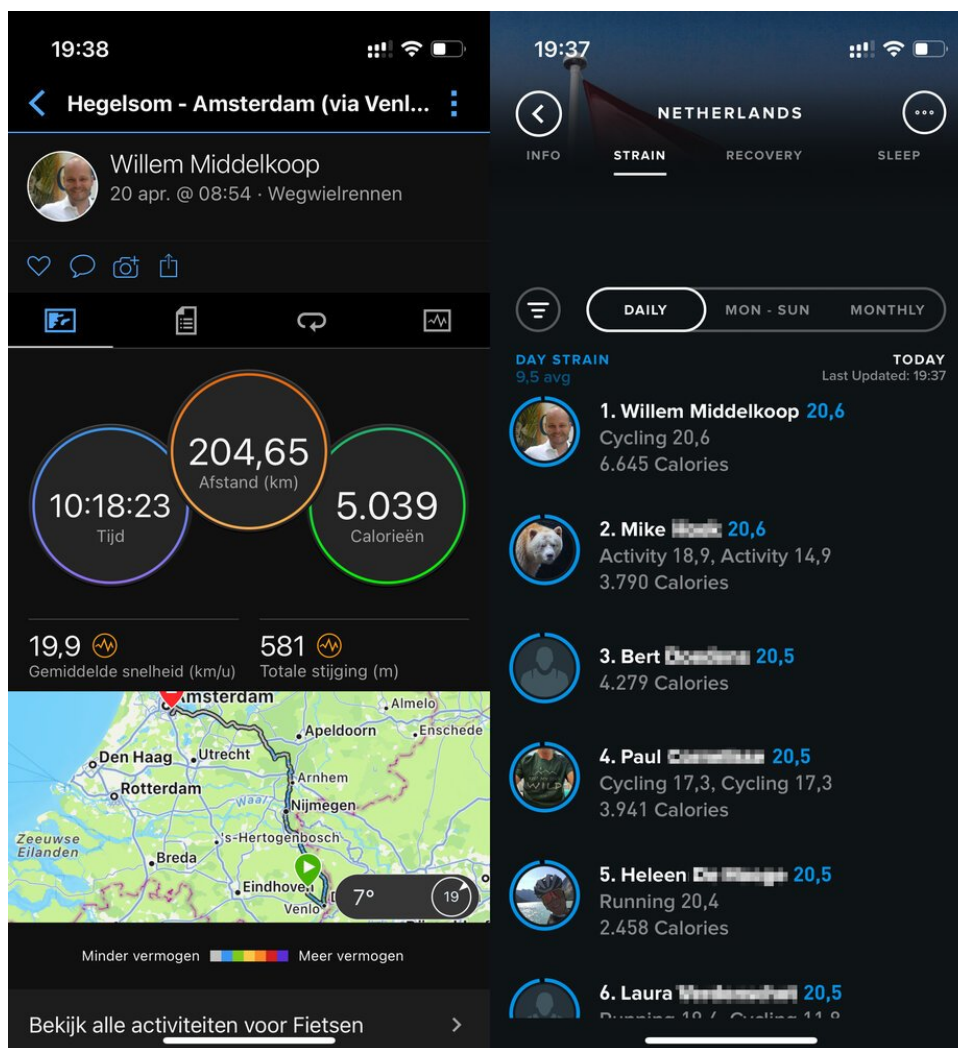
Cuando completes tu viaje te sentirás victorioso, de una manera "cruda" y "primitiva". Esta sensación de euforia durará días, posiblemente semanas. Es una gran recompensa por tus esfuerzos: ¡disfrútala con orgullo!



Cruzar el último puente hacia Ámsterdam se sintió como una victoria.



¡Hola Ámsterdam! ¡Lo logré!

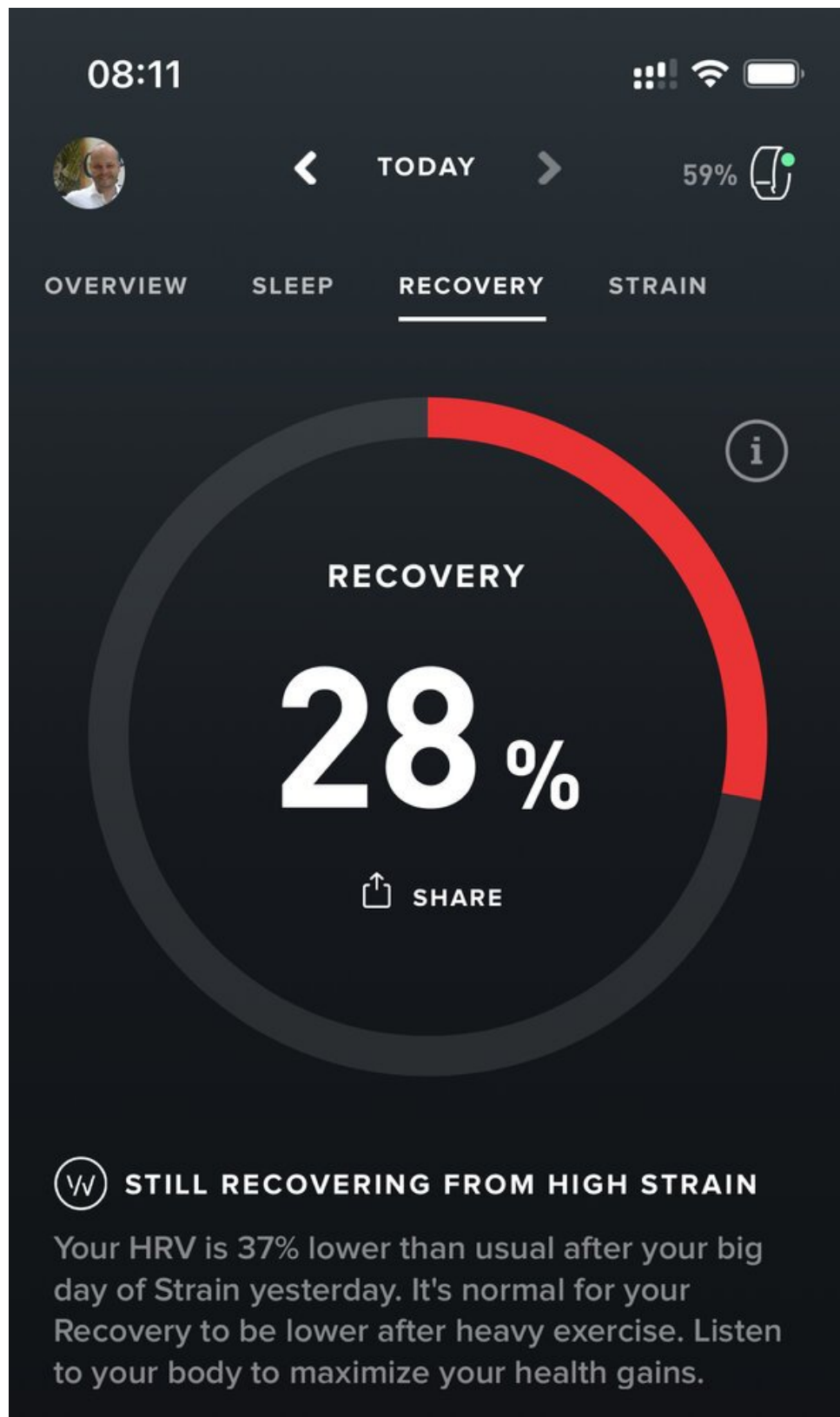


¡Mira quién es el #1 de WHOOP de los Países Bajos en términos de esfuerzo! ¡Euforia!

Conclusión

Los viajes de larga distancia son algo especial, su impacto va mucho más allá de los meros kilómetros que recorres. Es físico y mental. Aprenderás sobre ti mismo de una manera que pocas otras experiencias pueden hacerlo. Si estás pensando en hacer esto, sigue mi consejo: HAZLO - te encantará.

Consulta los datos de mi viaje en [Garmin Connect](#)



A la mañana siguiente: Asegúrate de ser amable contigo mismo - después de un esfuerzo tan intenso tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse. Mi WHOOP lo notó claramente, incluso después de una buena noche de descanso.