

Cicloturismo

Es bastante difícil dar una definición exacta del cicloturismo. Es un deporte tan plural, tan complejo, tan personal, tan original... que no es posible etiquetarlo nunca. ¡Se vive o no se vive, uno tiene la sensación o no la tiene! El término cicloturismo engloba todas las formas de ciclismo recreacional, no competitivo, todos los ámbitos de utilización de la bicicleta en constante búsqueda. Es el deporte que se hace sin prisas (no se ha de llegar en primer lugar), sin premios (la satisfacción se encuentra en cada pedaleada). Es el deporte en el que no se intenta imitar el ciclismo de alta competición, y en el que se busca, muchas veces, la autosuficiencia. Es uno de los mayores placeres que proporciona la bicicleta. No es importante cuantos kilómetros se hacen, ni con que tiempo, sino como y por donde se va. El auténtico cicloturismo comienza bastante antes de la primera pedaleada, preparando los itinerarios, estudiando los mapas, hablando, acumulando información, estudiando los lugares, las formas de comer y dormir, preparando el material y la bicicleta, poniéndose físicamente a punto... El cicloturismo, más que un deporte, es un cierto estilo, una cierta concepción y una cierta filosofía de la vida. Es una combinación indivisible entre hombre y máquina.

Es sinónimo de libertad y de independencia. Nos ayuda a redescubrir sensaciones perdidas de nuestro mundo interior, a reencontrar los placeres más intensos, y a conectar y a interpretar nuestro entorno y la realidad de la vida. Es una fuente inagotable de sensaciones variadas para todas las edades. No está reñido con el concepto de familia, ya que este maravilloso artilugio mecánico se revela también como una herramienta de unión familiar. Hoy en día es habitual la imagen de las parejas con sus hijos, que comparten las emociones de un paso con bicicleta.

La bicicleta

La bicicleta puede ser el medio o el fin mismo, implicando parcelas culturales y aventuras en todas las manifestaciones. No hay metas ni limitaciones, solo estímulos sanos, de acuerdo con las posibilidades de cada uno.

En el cicloturismo la bicicleta tiene su importancia, pero mucho más la persona que la conduce, sus ansias de aventura y sus conocimientos.

Cualquier bicicleta sirve para hacer cicloturismo. Los tres conceptos claves que hemos de tener en cuenta al comprarla son calidad, sencillez y seguridad, y que sus dimensiones guarden las proporciones debidas con los miembros del ciclista. Ha de tener un buen portaequipajes, lo más ligero posible, resistente y rígido; cogido directamente al cuadro, ya que no es aconsejable llevar el equipaje sobre la espalda. Lo ideal es llevar el peso repartido en unas alforjas, son muy prácticas y permiten llevar el centro de gravedad bajo lo que nos asegura más estabilidad en las bajadas (no hay que renunciar al disfrute de una bajada a tumba abierta por llevar alforjas). Para los que tienen bicicletas de doble suspensión, incompatibles con el portaequipajes (y por ello mismo de las alforjas) otra solución, aunque no económica puede ser un Bob, un carrito portaequipajes con una rueda y que se lleva arrastrando por detrás de la bici. Podeis ver estos artefactos en <http://www.bobtrailers.com>

La actividad física

Con la era de "maquinismo" que invade todos los estratos de nuestra sociedad es imprescindible cultivar nuestro cuerpo.

La actividad física es necesaria de una manera continuada durante toda la vida, si queremos que nuestro organismo se mantenga sano. La actividad física tiene además otra facultad interesantísima, la de actuar en nuestra esfera psíquica y darnos más optimismo e ilusión. Así nos sirve de válvula de escape para las tensiones acumuladas durante el día.

El deporte se ha convertido hoy en día en un exponente más del mundo moderno. Millones de personas lo practican, bien en forma de competición, o como deporte recreativo.

Desgraciadamente, el problema del deporte competitivo de elite radica en el terrible cinismo de nuestra sociedad de consumo que lo ha convertido en un espectáculo mercantilizado exigiendo resultados cada vez más difíciles, sin tener en cuenta que este ya hace tiempo que ha perdido su aspecto lúdico, y que ya no es una actividad con la finalidad de mejorar las facultades necesarias para resistir y triunfar en la lucha diaria.

Cicloturismo y Turismo

La bicicleta es el vehículo terrestre más sostenible y respetuoso con el medio ambiente. Este hecho, ligado a los múltiples beneficios sociales, económicos y ambientales que trae consigo el ciclismo, está provocando que cada vez sean más las administraciones que en Europa promueven la movilidad ciclista como una alternativa al transporte privado motorizado. El creciente interés por el llamado "turismo verde" ha llevado a muchos responsables turísticos a considerar las ventajas del bajo impacto ambiental asociado a los viajes en bicicleta. El cicloturismo cubre más que el mero transporte, es en sí el medio y el fin. Los beneficios medioambientales del cicloturismo son:

- La bicicleta no hace ruido ni genera humos.
- Los ciclistas no necesitan (de hecho no desean) las facilidades del turismo masivo, que van en detrimento del medio ambiente por sus meras dimensiones. Tienden a preferir pequeños aunque confortables hoteles, pensiones y casas rurales.
- Allá donde los itinerarios no siguen vías ciclistas ya existentes, los trazados nuevo se integran en el medio fácilmente y sin repercusiones negativas.
- Los ciclistas tienen un estrecho contacto con el medio natural y cultural de la región visitada, así como de sus gentes.
- El aparcamiento de bicicletas requiera tan solo un 10% del espacio que ocupa un coche aparcado; pedalear no consume combustibles fósiles ni necesita fuentes de energía externas, ni contamina.

El desarrollo de una Red Ciclista, cuyo trazado por Andalucía que estamos haciendo podría formar parte, creará puestos de trabajo en su construcción, señalización, promoción y mantenimiento, así como nuevos empleos en el

comercio, la pequeña industria y los servicios locales. Las oportunidades de creación y/o potenciación de servicios incluyen: alojamiento, comida y bebida; asistencia y guía para grupos; diseño y producción de información visual e impresa; tiendas de bicicletas con servicios de alquiler y reparaciones, y venta de complementos para el ciclismo etc. Algunos ejemplos de experiencias extranjeras, para ilustrar las ventajas económicas del cicloturismo:

- En Funen, Dinamarca, los cicloturistas gastan más per capita que los visitantes motorizados, y además permanecen más tiempo en una misma zona.
- Los cicloturistas que recorren durante el verano las rutas ciclistas nacionales de los Países Bajos realizan por término medio siete pernoctaciones en hoteles y hostales.
- La Oficina de Turismo del País de Gales, una región muy similar al Cantábrico español, detectó que con los ciclistas se obtiene la mejor rentabilidad de las inversiones entre todos los proyectos considerados.
- A lo largo de la ruta ciclista del río Danubio en Austria (unos 300 km), la hostelería ya se basa casi en su totalidad en los cicloturistas, que pueden circular prácticamente todo el año en etapas más o menos largas, gracias a la conexión de la ruta con el ferrocarril y los servicios ferroviarios de transporte de bicicletas.
- Por los beneficios evidentes que conlleva, Suiza ha creado, implantado y publicitado, en tan sólo dos años, una red de itinerarios ciclistas de 3.300 km, aptos en su gran mayoría, tanto para las familias con niños como para los ciclistas deportivos. Durante el primer ejercicio (1998) consiguió 3,3 millones de desplazamientos, 340.000 pernoctaciones, generando unos ingresos totales de 12000 millones de ptas.
- Un estudio realizado por la Universidad de Staffordshire (Reino Unido) estimaba que la puesta en marcha de la red EuroVelo (red transeuropea de grandes rutas ciclistas que cruzarán Europa de uno a otro confín) generaría unos beneficios económicos anuales de 3,6 billones de pesetas (21.500 millones de euros), para el horizonte del año 2020.

Una plena confirmación de lo anteriormente esbozado se encuentra en el Camino de Santiago, donde ya existe una ruta definida, y generalmente segregada del tráfico motorizado, y por donde cada año circulan miles de ciclistas, con beneficios evidentes para el turismo y la economía local. Sería contradictorio que Andalucía, una potencia turística mundial, ignorara el mercado potencial que se deriva de la práctica del cicloturismo. Actualmente cientos de cicloturistas extranjeros están eligiendo otros destinos para sus vacaciones, por no disponer nuestra comunidad de dicha red ciclista.

El cicloturismo, camino hacia la salud

El cicloturista, aquel que pedalea para su distracción, para su diversión, aquel que disfruta de la Naturaleza, aquel que sabe apreciar un paisaje (tanto en forma individual como en grupo) o el canto de los pájaros, aquel que de nuevo ha reencontrado la alegría de vivir, la salud del alma y del cuerpo, con los reconfortantes paseos con la bicicleta... !Este es el auténtico CICLOTURISTA! y

no aquel que enfundado dentro de un vistoso maillot publicitario, tirando un monstruoso desarrollo, intenta emular descaradamente a los Merck, Lemond, Fignon, Delgado, Moser, Hinault, Lejarreta, Kelly, Caritoux, Cabestany, Chozas...

El cicloturista es un deportista que se sorprende cada día dentro de este mundo fascinante, que el va ampliando dentro de todos los ámbitos. Es personal, diseña su cicloturismo de una manera diferente, de forma que se ciña a su mundo de sueños, de esperanzas, que le proporcione beneficios físicos y emocionales, sensación de libertad, de placer y de reducción de ansiedad. Es una persona que quiere mejorar su salud y la de su entorno, es un ferviente enamorado de la Naturaleza, que está preocupado por la contaminación, el ruido y el despilfarro de energía. Es un deportista que pedalea por gusto, que sabe poner su amor propio a la altura de las satisfacciones del turismo comprendido inteligentemente, que no se limita a hacer el recorrido dentro un tiempo satisfactorio, que se detiene cuando lo considera necesario, para observar el paisaje y disfrutar de él, que no necesita tribunas ni espectadores, ni tiene que estar pendiente de un cronómetro. Los imprevistos que se puedan presentar durante la excursión son para él un aliciente más. El cicloturismo, como actividad de ocio, es una de las más completas que pueda realizar el hombre. Forja y endurece al deportista, le temple el carácter y le muestra el camino para conseguir metas más altas. Es un bálsamo regenerador de jóvenes y no tan jóvenes, que no quieren ser arrollados por nuestra era, por esta tecnología absorbente que nos tiene abrumados, con el medio ambiente siempre amenazado. El ser humano tiene una especial predilección para desplazarse; para visitar lugares con interés artístico, histórico, paisajístico, económico o de cualquier tipo. Tiene predilección para estudiar la flora o la fauna de una región, para aprender las costumbres de sus habitantes, para conocer su arte... Conocer el entorno es una parte sustancial para conocernos a nosotros mismos.

La alimentación

Para hacer cicloturismo y disfrutar con nuestras salidas no es imprescindible una súper alimentación, pero si sabernos alimentar correctamente.

Nuestro cuerpo para tener un funcionamiento óptimo, además del entrenamiento y de la preparación física adecuadas, necesita una dieta equilibrada y variada, cuanto más lácteo-vegetariana mejor; con sustancias de procedencia natural, lo menos posible manipuladas y evitar los excesos de sal, azúcar, conservas, grasas, alcohol, bebidas estimulantes, tabaco...

Así como cuidamos la bicicleta, hemos de cuidar también nuestro organismo. Vigilar la alimentación, ya que mediante esta aportamos la energía necesaria al cuerpo para su mantenimiento y tener siempre en cuenta que los excesos en la comida, y las comidas pesadas y grasas -incluso cuando practicamos deporte- son bastante más perjudiciales de lo que nos creemos.

Nuestra alimentación ha de ser variada y equilibrada cualitativa y cuantitativamente, natural y personalizada.

Hemos de cubrir nuestras necesidades energéticas para mantener la actividad física que queremos desarrollar.

Hemos de tener en cuenta la digestibilidad de los alimentos y, especialmente, hemos de hacer un repartimiento correcto a lo largo del día. Dos semanas antes

de las salidas más importantes podemos aumentar nuestra ración de hidratos de carbono, ya que así nos aseguraremos un mejor rendimiento. No hemos de hacer nunca cambios importantes en la alimentación unos cuantos días antes de salidas de largo recorrido. Los extras, los hemos de introducir durante el entrenamiento, y nunca hemos de jugar con nuestros hábitos alimentarios, ya que la más pequeña equivocación se paga inmediatamente con incomodidades. El más frecuente de los problemas digestivos suele ser la diarrea, a causa de errores dietéticos, o a bebidas gaseosas o demasiado frías. La comida antes de cada salida ha de ser fundamentalmente ligera con abundancia de hidratos de carbono y alimentos fácilmente digeribles y asimilables. Las mejores vitaminas son las naturales, ya que vienen equilibradas juntamente con otras sustancias y minerales que facilitan su aprovechamiento. Hemos de comer bastante fruta fresca y verduras. No se ha de esperar nunca a tener sed para empezar a beber. Es indispensable reemplazar rápidamente los líquidos perdidos durante el ejercicio prolongado, así como las pérdidas de potasio, sodio y magnesio. Las aportaciones de agua, con sales minerales y vitaminas, a nuestro organismo han de ser frecuentes y en pequeñas cantidades, sin ser esta ni muy fría ni muy caliente. En condiciones de vida normal (sin esfuerzos excesivos) una alimentación bien equilibrada nos aporta las sales minerales suficientes. Pero durante el esfuerzo, especialmente si este es prolongado, pueden aparecer pequeños déficits. El deporte, un soporte nutricional adecuado y una vida sana mejoraran indudablemente nuestra calidad de vida y nuestra capacidad de rendimiento.

El entrenamiento

El objetivo del entrenamiento es el de provocar y mantener una serie de adaptaciones al organismo del cicloturista que le permitan afrontar con éxito sus salidas, pasándoselo bien, con la satisfacción de conseguir sus anhelos, que son tanto o más importantes que ganar un trofeo para el ciclista competitivo. El organismo funciona como un TODO, y la preparación física ha de abarcar al mismo tiempo todos los factores del entrenamiento. Ha de desarrollar el aparato locomotor simultánea y coordinadamente con las otras funciones de nuestro cuerpo, para conseguir mejores resultados. Está claro que no necesitamos la misma preparación física para hacer un recorrido de treinta kilómetros, como para hacer uno de trescientos. En consecuencia, a causa de que el cicloturismo es una actividad completamente libre, que no necesita ninguna reglamentación, es muy difícil hablar de entrenamientos para los cicloturistas. No obstante su planificación -si perseguimos objetivos importantes- se ha de hacer en base a periodizaciones, con una distribución adecuada del volumen y de la intensidad y teniendo en cuenta que la regularidad es tan importante como la progresión, y que las dos son la garantía de los resultados positivos. A la hora de hacer nuestra planificación hemos de tener en cuenta nuestra disponibilidad, las cualidades físicas y psicológicas del momento, nuestras aspiraciones y motivaciones y no olvidar que el hecho de entrenar es solamente uno de los muchos factores que influirán en los resultados finales. Hemos de aprender a ir dentro de los límites de nuestras posibilidades y a dar tiempo a nuestro organismo para que se recupere. No hemos de trabajar nunca hasta llegar al agotamiento, ya que seguramente

después nos produciría problemas. A partir de los treinta y cinco años el retorno a la bicicleta ha de ser lento, progresivo, prudente y regular, y si este se hace dentro de la tercera edad aún se ha de actuar con mucha más prudencia, siendo aconsejable el llevar un pulsómetro para el control continuado de las pulsaciones del corazón. El calentamiento es imprescindible antes de cada salida ya que además de preparar físicamente, psicológica y fisiológicamente, ayuda en la prevención de lesiones. Los estiramientos mantienen los músculos flexibles y los preparan para el ejercicio. Reducen la tensión muscular y aumentan la extensión de los movimientos. Así se hacen más libres y más fáciles y desarrollan al mismo tiempo la consciencia corporal y facilitan la circulación de la sangre. Al menos hemos de estirar todos los grupos musculares involucrados en la acción de pedalear. Cuando hacemos ejercicio las tensiones que se acumulan en los músculos hacen que estos se vuelvan rígidos. Para relajarlos y recuperarnos antes, lo mejor es hacer también, después de acabar, estiramientos musculares, poco a poco y sin forzar.