

# Pedaleando a Valparaíso, pasando por Lo Vásquez.



Es una tradición para miles de ciclistas y peatones que año tras año en un fin de luces parpadeantes van a cumplir su manda.

**Pero existe un grupo de ciclistas urbanos que aprovechándose de la autopista que se abre a peatones y ciclistas pedalean en la oscuridad de la noche para sentir la brisa nocturna el viento chocar con sus cuerpos, ver la luna en todo su resplandor, escuchar los grillos cantar, oler el aire puro de las quebradas y llegar a tocar el agua salada de nuestro mar.**

**En descensos, empinadas y oscuras cuestas sentir que el pulso se acelera y las piernas pesan cada vez más.**

Salir de noche tiene sus ventajas, que el sol no merma tus fuerzas, pero es también riesgoso si no tomas las medidas mínimas de seguridad, hay que recordar que la autopista se abre a los peatones y ciclistas a las 16:00 hrs. del 7/12/2010 y se cierra a las 07:00 hrs. del 8/12/2010.

Por eso hay que pasar antes de esa hora por el Túnel Zapata (si sales a las 22:30 hrs. de Santiago, no tendrías ningún problema con los tiempos por muy lento que fueras).

## LUCES

Rojas traseras, puedes encontrar desde \$1.000 con pilas incluidas (San Diego, Todo a mil, Meiggs).

Foco delantero, en San Diego hay equipos desde \$4.000 o si tienes una linterna corriente la amarras al manubrio con tela adhesiva, la luz delantera como la trasera son muy indispensables para evitar accidentes debido a que en algunos casos la oscuridad es total y el camino está ocupado con miles de ciclistas y peatones.

## VESTIMENTA

**Para la noche:** pantalón largo más cortaviento o polar, guantes y orejeras, recuerda que en la noche y sobre todo en bajada se pasa frío, en los descensos te recomendamos pedalear hacia atrás para que el cuerpo no se enfríe.

**Para el día:** pantalón corto, 2 poleras, en la mayoría de las veces hace un calor promedio 28 grados.

## ALIMENTACION

Agua, la cantidad depende de la persona, recuerda que puedes llenar tu caramayola en los servicentros y locales en el camino, debes incluir alimentos ricos en carbohidrato y glucosa (chocolate, barras energéticas, frutas, miel, dulces) lleva plátano ya que son ricos en potasio y te previenen los calambres. Para los más comilones en Curacavi podrán encontrar puestos a la orilla de la carretera con bebidas, empanadas, café y pan amasado)

## PRIMEROS AUXILIOS

Algodón, metapio, tela adhesiva y un buen protector solar para el día siguiente.

## REPUESTOS Y HERRAMIENTAS

Una cámara de repuesto, un bombín, más las herramientas para desmontar, llaves allen, cortacadenas, parches, pegamento.

En el camino no tendrás ningún inconveniente con tu "chancha" si le haces una revisión completa en un taller antes de salir (engrasado, aceitado, centrado de ruedas, revisar frenos y cambios). En Curacavi existen talleres de bicicleta que atienden toda la noche, en caso de cualquier emergencia.

## ENTRENAMIENTO

Recuerda que Lo Vásquez está aproximadamente 75 km y si sigues a Valparaíso son 130 km, no es imposible llegar, más aún si eres un ciclista urbano. Subiendo el cerro San Cristóbal una vez a la semana antes de un mes de partir no tendrías ningún problema en llegar.

## EXTRAS

Unos neumáticos lisos (sin calugas) servirán mucho para deslizarse en el pavimento, una mochila pequeña o alforjas, un cuenta kilómetros te mantendrá informado, lleva pilas de repuesto para las luces. Si paras en Curacavi no lo hagas por más de una hora.

## RECUERDA

La seguridad depende de tí, te recomendamos el casco, y evita consumir alcohol, si pedalean en grupos no te separes nunca de ellos (aquí es importante que todos lleven el mismo ritmo y fijarse puntos de encuentros en el camino).

Basado en recomendaciones de "Mamabiker", adaptado por "Arriba'e la chancha".

7 de diciembre

Arriba'e La Chancha  
Ciclismo Urbano

[www.arriabelachancha.cl](http://www.arriabelachancha.cl)