



calor y frío

Las bicicletas son para el verano. La verdad es que no sé de quien es esta frase pero tenía más razón que un santo. No creo que a nadie le guste andar en bici cuando llueve, graniza o hace frío... cuando no nos queda otra, porque no tenemos más tiempo que el sábado por la mañana o el domingo pues eso, chubasquero, botines, moral y ¡ale! a la guerra...

Los materiales han avanzado un montón y a pesar de que no me considero muy mayor, todavía recuerdo el espartano atuendo de lluvia de cuando era juvenil o cadete, chubasquero de plástico y botines de tela... humedad pegada al cuerpo, frío y sensación de llevar un yunque atado al sillín de la bici...

Gracias a Dios, los tiempos han cambiado y nuestro deporte ha evolucionado sobre todo a nivel de materiales. En los últimos años, los distintos materiales impermeables, transpirables y de abrigo han hecho que esos días grises y de lluvia sean un poco más humanos. La lana y el plástico han dado paso al Gore-Tex, cool max y wind stopper. Yo normalmente cuando corro y hace frío no suelo llevar más de tres capas, cuatro cuando el frío es extremo. La primera y más pegada al cuerpo suele ser una camiseta interior muy transpirable que me ayuda a mantener la piel lo más seca posible, si el frío es muy intenso suelo optar por una de manga larga por encima de la cual me pongo los manguitos, luego suelo llevar como segunda capa el maillot de forro polar fino y por último el chubasquero si llueve y, si no, un chaleco.

Hasta aquí no hay problema, el cuerpo lo tenemos seco y caliente, pero no tenemos que olvidar que nos movemos por nuestras piernas, sobre todo, y por nuestros brazos, indirectamente. Aquí radica el mayor problema, mantener calientes nuestras extremidades, a través de las cuales se escapa más del 70% de nuestro calor corporal. Por lo tanto lo más importante es mantener pies, manos y cabeza lo más calientes posibles y esto es lo más difícil sin duda. Todos sabemos como salpican nuestras ruedas cuando la carretera está mojada y como esto hace que en unos pocos kilómetros nuestros pies estén mojados primero y helados después. Los materiales de los botines

han mejorado muchísimo pero... hacer frente a todos esos litros de agua durante horas es pedir demasiado de la tecnología indumentaria todavía. ¿Trucos? Cuando llueve mucho y hace frío yo suelo envolverme los pies con film para comida, ese de plástico, desde la punta del pie hasta el tobillo, luego con cinta aislante lo pego al tobillo y por encima me pongo un botín de lluvia al cual le hago la misma operación de la cinta aislante, obviamente los pies no transpirarán pero por lo menos nos aseguramos no pasar mucho frío. Para las manos el tema está un poco más complicado en cuanto a una solución que dure horas, guantes de forro polar con membrana anti viento y por encima guantes de fregar... si, si ya sé que no es muy estético, pero... ¿que queremos? ¿jir guapos o no pasar frío? Yo lo tengo claro. En carrera las manos suelen ser lo que más sufre y por eso durante la carrera si llueve solemos cambiar varias veces de guantes para ponernos unos secos que se agradecen como un oasis en el desierto. Aparte de todo esto, antes de vestirme me doy una "ducha" de crema calentadora, pies, tobillos, piernas, lumbares, glúteos y manos pasan a tomar un color rojo que hasta que no empiezas a dar pedales suele ser incluso molesto. Otra buena solución para los días de lluvia que yo hace años que he adoptado y la verdad es que me arrepiento de no haber usado antes son los guardabarros, hoy en día son muy fáciles de colocar, no hacen ruido y son ligeros y nos ayudaran a soportar muchísimo mejor los días húmedos. Ya, ya sé que entre los guantes de cocina y los guardabarros no vamos a tener el look más racing pero la pregunta es la misma: ¿guapos o secos?

Todos estos avances, los pequeños trucos que aprendamos y experimentemos nos harán soportar mucho mejor los duros meses de invierno, acumulando más horas de trabajo que luego cuando lleguen nuestros objetivos

serán preciosas. Quebrantahuesos, La Indurain, Bilbao-Bilbao, la transpirenaica con un amigo, el Camino de Santiago o la Ruta de la Plata son objetivos que mucha gente se marca para sus vacaciones estivales.

Obviamente, después del frío invierno llegará la primavera, momento de afinar nuestra puesta apunto aprovechando la "grinta" que nos darán la Roubaix, Flanders ó la Lieja... la condición física va aumentando al provecho del mayor número de horas de luz y la climatología benigna. Poco a poco irán llegando los primeros calores e igual que en invierno hemos sabido adaptarnos a las bajas temperaturas, ahora tendremos que adaptarnos a las altas. Todo cuerpo necesita un tiempo de adaptación, tiempo para entender que las circunstancias que ahora vivirá serán distintas. El cuerpo se adapta a todo esto, entiendo que parte de la grasa que ha acumulado para hacer frente al frío invierno ya no es necesaria y que hay que deshacerse de ella. Modificará otras funciones internas para el óptimo funcionamiento de todo el organismo y hasta que todo este proceso concluya no nos sentiremos bien. Yo, por ejemplo, necesito una semana más o menos de calor para encontrarme bien... Este año viví los primeros calores en el Giro. No fueron tremendos, pero sí suficientes para adaptarme. Perdí algún punto de grasa y me sequé, las primeras deshidrataciones y desalinizaciones las soporté bien y cuando estéis leyendo esto espero que este proceso que os estoy contando lo haya aprobado porque sino me estaré achicharrando en las tórridas carreteras del Tour... rezad por mí.

Así como para afrontar el frío nuestra salvación está en el material, con el calor la cosa cambia. Todo lo que nos ponemos en invierno para salir a andar en bici se queda en el armario y un culotte, un maillot y una camiseta interior muy fina serán suficientes (y a veces hasta demasiado) como vestimenta además del casco, por supuesto.

Supongo que muchos de vosotros os sentiréis identificados con esa sensación de una mañana de verano, levantarse pronto para dar una vuelta de esas de ensueño de aprovechando el buen tiempo... salir temprano para poder pasar unas cuantas horas encima de la bici. Cuando salimos la temperatura es agradable, la brisa de la mañana se agradece pero, a medida que el sol va subiéndose, desaparece esa buena sensación y llega el calor...

empezamos a sudar más de lo debido y nuestros músculos se empiezan a "secar". También se nos seca la boca y empezamos a sentir que nuestro cuerpo no es eficaz, que no trabaja como debe. Al principio de nuestra salida no paramos prácticamente nunca a coger agua pero en las últimas horas... la cosa cambia y cada fuente que vemos ahí estamos, ¿no?

No sé si os habréis sentido identificados pero a mi me ha pasado muchas veces y a base de tropezar en la misma piedra he ido mejorando y buscando pequeños trucos que me hacen sufrir un poco menos. Partimos de la base de que la hidratación es uno de los factores más importantes para el rendimiento deportivo. Por ello, beber al menos 1,5-2 litros de agua durante el día es casi obligatorio. Nos ayudará a recuperar mejor, a eliminar todas las toxinas que hemos acumulado en el organismo y en verano este factor toma mayor importancia debido a que la sudoración es mayor. Los especialistas recomiendan una ingesta de 500 centilitros de agua por hora de ejercicio, tomado a sorbos pequeños y desde el principio de la actividad, sin dejar que la sed aparezca, ya que esto es una señal de alarma del cuerpo cuando estamos deshidratados. Yo personalmente cuando estoy en competición suelo tomar un litro por hora que suele ser medio de agua sola y otro medio de maltodextrinas (hidrato de carbono de fácil asimilación) con bicarbonato sódico y antes de la salida en la hora anterior tomo otro litro de sales minerales.

A parte de la hidratación, obviamente, la alimentación es igual de importante pero el calor suele hacer que no tengamos ganas de comer... En este punto tenemos dos opciones, intentar la reintegración energética de modo sólido buscando alimentos que nos puedan apetecer más (la fruta suele ser una de las mejores opciones para mí) y, si no, la alimentación líquida, integrando a través de la bebida toda la energía que nos hace falta... Para gustos, los colores.

Aparte de esto, la verdad es que yo no suelo hacer mucho más, en cuanto al vestuario... Poco o nada. Maillot fino, culotte y a correr, a veces si hago puertos largos llevo una camiseta interior pero últimamente, ni eso...

En fin espero que alguno de estos consejos os sean útiles...