

# DECÁLOGO RANDONNEUR

## 1. REVISA TU BICICLETA

Una brevet es una prueba exigente también para tu bicicleta. Cerciórate de que esté en perfecto estado. Frenos, dirección, cubiertas, transmisión, luces, etc. todo debe estar en buenas condiciones.

## 2. ESTÚDIATE LA RUTA

Echa un vistazo a la ruta. Conviene conocer el perfil de la misma y, por supuesto, el recorrido. El organizador de brevets te suele facilitar el recorrido. Apréndetelo. Aunque vayas con amigos, tal vez en algún momento ruedas solo. Y es entonces cuando necesitarás saber el recorrido. Y, en los controles, recuerda que lo primero es SELLAR.

## 3. NO ESTRENES NADA

En una brevet no debe estrenarse nada. PERO NADA DE NADA. Ni bicicleta, ni ruedas, ni frenos, ni casco, ni luces, ni guantes, ni culotte... ni siquiera unos calcetines. Todo el material que utilices debes haberlo probado antes. Una pequeña molestia puede convertirse, con el paso de los kilómetros en una tortura...o una lesión. Se desaconseja el uso de ruedas con pocos radios. Esto es Larga Distancia.

## 4. NO EXPERIMENTES CON TU CUERPO

En una brevet no se deben probar cosas nuevas de comer. Come y bebe aquello que sabes que te sienta bien. Mejor no pruebes ese gel que te han recomendado ni pidas en un bar unos, digamos, caracoles con chorizo que tienen muy buena pinta. Las pruebas, en otra ocasión.

## 5. LLEVA SIEMPRE COMIDA, BEBIDA Y ROPA SUFICIENTE

Es una recomendación obvia. Si puedes coger agua, hazlo ahora. Tal vez la fuente en la que estás pensando parar esté seca o el bar donde quieres parar a comer esté cerrado. Y lleva siempre algo para comer. De otro lado, una brevet es una prueba larga y es casi seguro que vas a pasar calor y frío en la misma jornada. Así, lleva guantes largos, perneras, un pañuelo para la cabeza, manguitos, en fin, lo que necesites para no pasar frío. Aunque sea verano. Este punto puede resumirse en la máxima "Come sin tener hambre, bebe sin tener sed, abrígate sin tener frío".

## 6. LLEVA SIEMPRE LUCES, CHALECO REFLECTANTE Y CHUBASQUERO.

Aunque vayas a hacer un 200, la brevet más corta, y tengas previsto llegar de día al final de la brevet, un contratiempo o despiste pueden provocar que llegues de noche. Entonces te harán falta las luces y el chaleco. El chubasquero es imprescindible aunque no vaya a llover. Siempre lo puedes usar como prenda de abrigo, así como el chaleco reflectante, obligatorio para circular de noche pero también en condiciones de visibilidad reducida, con lluvia o niebla. Además, estas prendas te ocupan muy poco espacio. Y recuerda también que a la Guardia Civil no le valen las excusas.

## 7. SÉ AUTÓNOMO.

En una brevet la organización es mínima y has de ser autosuficiente. Lleva contigo todo lo imprescindible. Es aconsejable llevar algo de herramienta: un destornillador pequeño, unas llaves allen, unas bridas... También se recomienda llevar luces de repuesto con sus baterías o pilas. Puede haber (o tal vez no) un coche de apoyo en los puntos de control, pero, si lo hay, no dejes en él nada que puedas necesitar. Tal vez llegues al siguiente control y el coche no esté. Y entonces caerás en la cuenta de que te has quedado sin, digamos, las perneras que te ibas a poner por la noche.

## 8. RESPETA LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN

Las brevets se desarrollan por carreteras abiertas al tráfico. El randonneur ha de ser escrupuloso con el cumplimiento de las normas. Has de parar en los Stops, ceder el paso a los peatones y cumplir todas las normas de circulación. Hemos de dar la mejor imagen posible. Y no sólo por cuestión de imagen. Es por nuestra seguridad.

## 9. AYUDA AL COMPAÑERO

Si ves a un compañero parado en la carretera, pregúntale si necesita algo. Una avería se repara mejor entre dos personas que una sola. Y es probable que, más adelante, el que necesite ayuda seas tú.

## 10. DISFRUTA

Las brevets son pruebas no competitivas. No existe clasificación ni se otorgan trofeos, ni premios de ninguna clase. Las medallas de las que has oído hablar son opcionales. Tanto mérito tienen los que llegan antes como los que llegan después.. La competición es algo ajeno a las brevets. No vengas a batir ningún récord. Pedalea y disfruta del paisaje y de la compañía. El randonneur es un cicloturista.