¿Que necesitas para ser un Biker?

1. Actitud.
2. Disciplina.
3. Sensatez.
4. Una bicicleta.

Estos 4 son los ejes principales que a nuestro modo de ver te pueden llevar a ser un gran ciclista tanto de montaña, de ruta o urbano. Poco a poco iremos hablando de cada uno de ellos y de como estos, bien aplicados a cada situación pueden incluso salvar tu vida.

Antes que nada, queremos que entiendas, que nosotros también somos biker´s. simplemente dos locos que aman salir a rodar en sus bicicletas, conocer nuevos sitios y dar todo de si sobre las bicis.

Sin mas que decir. ¡A Darle!

1. **Actitud:** No queremos que pienses que esto es un blog de superación o de motivación. Pero si queremos que entiendas que tu éxito en todo lo que te propones depende de ti mismo, incluso el ser un buen, regular o mal ciclista.

La actitud con la que tomas cada **desafío** diario define tus acciones posteriores. Como personas quizá no seamos los mas aplicados en cuanto a nuestros horarios de entrenamiento o alimentación. Pero si quieres ver en ti reflejado un gran ciclista, olvídate de las diferentes sensaciones que puedes llegar a sentir o que puedes ya haber sentido al recorrer largos caminos en tu bicicleta.

El dolor, el agotamiento, la sed, la impiedad del clima y otras tantas cosas son tu principal compañía durante cada exigente recorrido. Serán también tu principal obstáculo al querer subirte a tu bici y solo te puedo decir. **¡PARA YA!** Asume estos como un requisito para el éxito. Mi mama solía decirme cada tarde antes de obligarme a sentarme a hacer mis tareas del colegio (porque si, no me gustaba hacer mis tareas):

* “El cansancio es pasajero hijo, pero la recompensa puede ser para siempre”.

Y aunque no son las palabras de un filósofo, algo de sabias tienen. Piensa siempre en la recompensa de tu sacrificio, piensa en que ese agotamiento pronto será satisfacción. La **satisfacción** de haber recorrido una cantidad de kilómetros tan absurda que ni tú, hoy que estas leyendo este post, lo puedas creer.

Se positivo, Invita a tus amigos, si no tienes amigos para salir a rodar, sal a hacer amigos, existen hoy en día grandes grupos de ciclistas en casi todas las grandes, medianas y pequeñas ciudades de este país. *Aquí te presentaremos algunas opciones para Girardot, Pero eso será en otro post.*

Este deporte tiene la mayor de sus virtudes en su comunidad. Te garantizamos como bikers, que nunca volverás a rodar solo si tu actitud es la correcta antes y durante cada entrenamiento.

No desfallezcas, quizá puede haberte pasado que has salido con alguien que tiene un mejor rendimiento al tuyo y simplemente quisiste regresarte, no continuar y olvidarte del deporte. GRAVE ERROR. Ten presente que esa persona no ha adquirido esa habilidad de la noche a la mañana, seguramente el también exigió su cuerpo en algún momento y sufrió para llegar a esos resultados. Y aquí hablaremos del segundo punto.

1. **Disciplina:** Durante toda la vida se nos ha hablado de la disciplina para realizar todo, para estudiar, para alimentarnos o para lo que sea. Pero nada mas cercano a la realidad que eso y esta nos es la excepción.

La disciplina lo será casi todo durante tu vida como ciclista aficionado. Tu constancia definirá lo que puedas llegar a lograr. Ten siempre una meta presente. ¿más kilómetros?, ¿Salud?, ¿Empezar a competir?,¿Ganar esa competencia que tanto anhelas?, ¿Vencer a tus amigos? Sea cual sea tu propósito trata de cumplirlo.

Se consciente que la disciplina no es salir todos los días a todas las horas posibles (Esto al comienzo). crea un horario de entrenamientos, define que días entrenaras, habla con tus amigos sobre qué días también les conviene a ellos. Trata de crear tu propia comunidad, esto te ayudara también a ser constante.

Enamórate del ciclismo. Date el gusto de sentirte como Egan Bernal o Criss Frome. Usa guantes y casco, ponte un uniforme. Esto no hará que seas un mejor ciclista, pero te garantizo que te harán sentir que eres imparable y que lo que estás haciendo tiene sentido.

Como último consejo. te puedo decir, que es una muy buena opción el salir con ciclistas de mayor recorrido, pues esto hará que tu rendimiento también mejore.

1. **Sensatez:**

Esta es quizá la mas importante de todos estos 4 ejes. Simplemente no quiero hondar en temas que quizá puedan ser redundantes o que ya sabes, pero. Piensa en ti. Piensa en tu seguridad, no tomes decisiones Estúpidas, no te sientas imparable en los descensos, se prudente. la montaña puede ser traicionera. No adelantes vehículos por sitios que no debes, respeta las señales de tránsito. TU también eres un actor vial.

Procura nunca salir a rodar solo y menos por rutas poco transitadas e inhóspitas, pero si por alguna extraña y sobre natural razón lo haces, Avisa a tus familiares que ruta tomaras.

Sobra decirlo, Usa siempre el casco.

1. Una Bicicleta:

Si, es importante pero el echo que sea importante no significa que tengas que gastar cifras de dinero absurdas por una bicicleta. Cualquiera es una opción. No te fijes en si es de aluminio o de carbono, el tamaño de las llantas o la cantidad de cambios. Recuerda que la cicla no hace al ciclista, el ciclista se hace así mismo.

Hemos visto a lo largo de nuestros cortos años como bikers que para lograr tener el mayor de los rendimientos no necesitas tener la cicla mas cara del mercado. Pero si tener la disciplina mas berraca para lograr esa clase de resultado.

Esto quizá te agobie, muchos sienten vergüenza de sus viejas bicis la primera vez que salen con bikers con bicis mas costosas, pero te juro que te verán con ojos de WTF cuando en tu vieja bici los empieces a dejar atrás.

**Rueda Con Seguridad**

Está bien querer rodar siempre por tu cuenta, sentirte que eres imparable y que nadie puede vencerte, Pero, que tal si descubres el verdadero lado amable del ciclismo.

Está bien querer rodar siempre por tu cuenta, sentirte que eres imparable y que nadie puede vencerte, Pero ¿qué tal si descubres el verdadero lado amable del ciclismo?

Encuentra tu camino, descubre los diferentes recorridos que esta ciudad tiene para ti. Recuerda **nunca ruedes solo**, tu seguridad es primero.

**Girardot** Ciudad de las acacias y del **MTB**