



## OTROS 25 consejos para viajes de larga distancia

### 1. Conozca sus límites y planifique su viaje en función de ellos.

Si el recorrido más largo que ha hecho en su vida ha sido de 300 millas en un día, no planifique un viaje con una serie interminable de días de quinientas millas. Las encuestas de la Iron Butt Association también advierten de una tendencia importante en la planificación de viajes de larga distancia (ver el gráfico A). Sin tener en cuenta el clima u otros problemas, después de un pico de kilometraje inicial en los días uno y dos, el kilometraje promedio diario disminuirá de manera constante durante los días del viaje tres al siete. El séptimo día de un viaje, el ciclista típico de larga distancia recorrerá cómodamente alrededor del 65% del kilometraje diario promedio que reservaría para un viaje de dos días. Si los profesionales tienen este tipo de tasa de pérdida de kilometraje, ¿planificaría menos? Incluya también grandes circuitos fáciles de cortar en su plan de viaje. Si se retrasa, esta es la forma más fácil de saltarse parte de su viaje sin arruinar el resto. Ya sea que pueda recorrer 300 millas por día o 1000, la capacidad de recorrer millas tiende a disminuir a medida que aumenta la duración del viaje. La pérdida más severa ocurre entre los días 3 y 7, cuando los tipos Iron Butt se estabilizan en aproximadamente el 65 % de su capacidad máxima.

### 2. Olvídate de las altas velocidades.

Olvídate de lo que te han dicho; las altas velocidades y los viajes de larga distancia tienen poco en común. Un conductor constante puede recorrer más kilómetros, disfrutar de más vistas de montaña y recorrer más kilómetros sinuosos que un escalador de cañones empeñado en hacer los mejores tiempos en un paso de montaña. Además de los efectos obvios en el consumo de combustible, lo que significa más tiempo perdido buscando gasolina, y la fatiga causada por luchar contra los efectos de empujar una motocicleta contra el viento, conducir mucho más allá del flujo de tráfico te llevará a recibir una multa por exceso de velocidad. Mientras estás al costado de la carretera teniendo una discusión animada con un oficial de policía sobre tu estilo de conducción de 10/10, el conductor con aspecto de tortuga en la Honda 250 te saludará mientras se prepara para la siguiente serie de curvas.

### 3. Deja tus drogas y café en casa.

Es así de simple: ¡las drogas y otros estimulantes no funcionan! Si necesitas No-Doze u otros medicamentos para mantenerte alerta (la Iron Butt Association incluye el café y las bebidas gaseosas en esta lista), es hora de parar por el día y descansar en serio.

### 4. Prepara tu motocicleta antes del viaje.

Si las vacaciones son escasas, ¿por qué perder el tiempo durante un viaje para cambiar los neumáticos? A menudo es más barato cambiar los neumáticos y las cadenas en casa que recorrer los pocos kilómetros que quedan y descubrir que no están disponibles. Además, los aceites de calidad para motocicletas pueden durar mucho tiempo. No es raro que los modelos Iron Butt recorran 10 000 millas o más entre cambios de aceite. Las horas de funcionamiento entre cambios de aceite y carga de trabajo significan más que kilómetros. Una motocicleta que se conduce por la ciudad necesitará cambios más frecuentes que una que se utilice en un viaje largo.

### 5. Evite agregar accesorios o realizar mantenimiento inmediatamente antes de un viaje.

Si se puede evitar, no utilice un viaje como banco de pruebas para un nuevo accesorio interesante. Esto es particularmente cierto en el caso de los faros del sistema eléctrico. Es buscarse problemas si instala nuevas luces auxiliares o realiza otras modificaciones eléctricas fundamentales justo antes de un rally. Esto no deja tiempo para ejercitar a fondo el sistema para que funcione correctamente antes de tener que depender de ellos durante un largo viaje nocturno.

Y no lo olvides, hasta el mejor mecánico puede cometer un error. Intenta evitar coger tu moto y emprender un viaje de 16.000 kilómetros. ¡Un viaje tampoco es el mejor momento para probar ese nuevo traje de lluvia, casco o técnica de empaque!

## **6. ¡Utiliza un chaleco eléctrico!**

Incluso en las noches más cálidas del verano, después de varios días con temperaturas superiores a los 38 °C, un paseo nocturno a 24 °C puede provocar escalofríos. Si a eso le sumamos un día fresco y húmedo, los beneficios de un chaleco eléctrico significan que ningún ciclista serio saldría de casa sin él.

## **7. Empaque con cuidado y mantenga los suministros personales a mano.**

Aunque muchos motociclistas usan una bolsa de depósito, no siempre se piensa bien qué es lo que llevan en ella. Protector solar, lociones para la piel, limpiador de ojos, lubricante para ojos, una linterna, un manómetro, mapas y otros elementos esenciales deben guardarse en un lugar accesible. Si estos elementos no están a mano cuando los necesitas, no los usarás. Eso puede llevarte a errores costosos, como perderte una carretera porque no querías encontrar tu mapa o quemarte la cara y luego sufrir dolorosas quemaduras solares durante días en un viaje (¿alguna vez intentaste usar un casco sobre una cabeza quemada por el sol? Hazlo una vez y nunca olvidarás llevar el protector solar donde esté a mano).

Por otro lado, cosas como la documentación de matriculación y el seguro deben guardarse en un lugar seguro y hermético de la motocicleta. Suponiendo que probablemente solo necesitarás estos artículos para hablar con la policía, tenerlos guardados te da tiempo para hablar con el agente y convencerlo de que eres un ser humano y no un motociclista loco, lo que podría funcionar a tu favor.

## **8. Prepárate antes de salir, no pierdas tiempo haciendo compras en el camino.**

Las mismas reglas que se aplican a su motocicleta deben aplicarse a su equipo de conducción y elementos esenciales. Lleve una lista de verificación de los artículos que debe llevar y luego revísela antes de salir. Comprar pasta de dientes en un 7-11 no es gran cosa, pero tener que buscar un suéter o un traje de baño o medicamentos especiales que dejó en casa puede consumir un valioso tiempo de conducción o de descanso.

## **9. Aprende a evitar el aburrimiento.**

Los viajes largos suelen implicar atravesar zonas que no se consideran lugares privilegiados para viajar. Para algunos ciclistas, la US 50 a través de Nevada es un hermoso viaje. Para un experto en desfiladeros, puede ser una carretera larga, calurosa, aburrida y monótona que lleva al infierno. Para momentos como este, llevar un reproductor de cintas con tu música favorita puede resultar invaluable. Otros trucos del oficio son llenar tu bolsa de depósito con una provisión de caramelos ácidos que puedas comer mientras conduces. ¡Un caramelo de limón agrio sorprenderá tus sentidos y te permitirá seguir otros treinta kilómetros!

## **10. ¡Únete a un servicio de remolque!**

Las averías ocurren y no hay nada como quedarse atrapado sin nadie a quien recurrir para pedir ayuda. MTS, AMA, el club de motor Cross-Country, algunas compañías de seguros y algunos clubes de automóviles tienen planes que lo sacarán de problemas con una grúa. No se trata solo de una cuestión de dinero (el costo del plan versus el riesgo del costo de un remolque posterior), estos clubes han contratado a compañías de remolque en todo Estados Unidos. Si no paga el seguro, puede pasar horas llamando por teléfono buscando una compañía de remolque. Pague un poco ahora o pague mucho más adelante en forma de dinero y tiempo de viaje perdido.

## **11. Aprende a detenerte para ir más rápido.**

A primera vista, este consejo puede no tener sentido, pero el ciclista de larga distancia que tenga éxito utiliza esta estrategia en su beneficio. Como cada ciclista es diferente, nadie puede predecir una velocidad media cómoda para cada ciclista. Lo importante es saber a qué velocidad corre tu reloj interno de ciclismo y, cuando tu velocidad caiga por debajo de esa media, tómate un tiempo y descansa bien. Perder el tiempo en paradas para tomar un café o dando vueltas por gasolineras es tiempo que podrías aprovechar mejor durmiendo en una habitación cómoda o, mejor aún, dando un paseo para estirar los músculos cansados y doloridos y hacer que el cerebro vuelva a recibir oxígeno.

## **12. ¡Sepa cuándo parar!**

¡Tan pronto como sientas la tentación de cerrar un ojo, incluso "aunque sea por un segundo", busca el lugar seguro más cercano para estacionar y tomar una siesta!

Muchos jinetes experimentados informan de estos síntomas clásicos a los que hay que prestar atención:

- Incapacidad para mantener la velocidad deseada. Si notas que estás disminuyendo la velocidad y que constantemente tienes que volver a aumentarla, ¡estás a punto de quedarte dormido!
- Olvidarse de bajar las luces altas ante el tráfico que viene en sentido contrario.
- Tu disciplina en el carril se deteriora notablemente: te encuentras luchando con la moto para mantener tu línea en una curva.
- Indecisión. ¿No puedes decidir si parar a repostar o continuar? ¿No puedes decidir qué giro tomar?

Todos estos son resultado de la fatiga.

### **13. Mantener una buena actitud mental.**

Si realmente odias la lluvia, tal vez sea mejor que te tomes un descanso y te quedes en un motel durante un día. Lo mismo ocurre con el calor excesivo (si es posible, intenta conducir de noche) o una serie de otras condiciones que pueden ponerte en un estado mental tan malo que conducir ya no sea divertido (si te concentras en sentirte mal, no te concentras en la carretera). Sí, responderle a tu jefe por qué llegas uno o dos días tarde puede causar algo de estrés, ¡pero al menos podrías llegar sano y salvo a casa!

### **14. Come alimentos saludables.**

La comida rápida y un largo viaje por carretera son una mala combinación, pero teniendo en cuenta que este es el mundo real, pruebe estas combinaciones probadas a lo largo del tiempo:

Por la mañana, límitate a la avena, los cereales o un huevo con tostadas (¡sin mantequilla, por favor!). Debes saltarte el almuerzo y optar por un tentempié ligero y saludable. La cena debe incluir una ensalada con un plato de pasta ligera (que se consigue rápidamente y en el lugar que los ciclistas de larga distancia odian siempre: Denny's y la mayoría de los Wendy's).

Si todo lo demás falla, nuestro lema es: *"Si no puedes comer bien, ¡al menos intenta comer ligero!"*. ¡Considera comer un sándwich recién hecho de Subway en lugar de ese Quarter-Pounder lleno de grasa!

### **15. ¡Ponte el traje de lluvia antes de que llueva!**

Si no tiene más de medio tanque de gasolina, ¿por qué no para, llena el tanque y se pone el traje todo en una parada rápida y segura? Ya sea que siga el consejo de llenar el tanque o no, le recomendamos encarecidamente que evite ponerse el traje de lluvia al costado de la carretera. Los peligros son demasiado numerosos para enumerarlos, pero piense en esto cuando planea esquivar la lluvia debajo de un paso elevado; ¿realmente quiere estar parado a solo un metro (o aproximadamente la distancia de un brazo) del tráfico que pasa a toda velocidad a 60 mph o más? Y si está lloviendo, ¿quiere estar parado tan cerca de los conductores medio cegados por la lluvia? Y tenga en cuenta que algunos de esos conductores buscarán un lugar cubierto para ellos mismos para esperar a que pase una lluvia fuerte, justo el lugar donde se está poniendo el traje de lluvia.

Si bien es difícil obtener estadísticas concretas sobre este tema, los accidentes en la banquina ocurren. Por ejemplo, presenciamos este trágico accidente en mayo de 1995; en una noche despejada, mientras detenía un vehículo por una infracción de tránsito, un policía estatal de Illinois tenía sus luces azules de policía en plena marcha (cualquiera que haya sido detenido alguna vez puede dar fe de la intensidad de estas luces). Aunque ambos vehículos estaban en la banquina de la carretera interestatal, un conductor cansado logró salir de la carretera y embistió la parte trasera del vehículo de patrulla de carreteras del estado de Illinois, lo que provocó que explotara y matara al policía que estaba en el interior.

### **16. Piense en separar las paradas de gasolina de las paradas de comida.**

Después de cargar gasolina (una pequeña parada de descanso en sí misma), se tarda lo mismo en ponerse el traje para cruzar la calle y comer que en recorrer treinta kilómetros y comer. El resultado son dos pequeñas paradas de descanso por el precio de una.

### **17. ¡Mantente hidratado!**

Si bien tu bicicleta puede tener un indicador de combustible, desafortunadamente tu cuerpo no tiene un indicador de hidratación simple: cuando tienes sed, ya has comenzado el camino hacia la deshidratación.

La falta de agua afecta el rendimiento físico y mental, provoca dolores, calambres, dolores de cabeza y puede ser una causa directa de lesiones y enfermedades. Tanto si tienes sed como si no, bebe agua con regularidad, incluso en climas fríos en los que es posible que nunca tengas sed (¿no crees que te puede pasar a ti? Lee la experiencia de Jonny Volk en [Lessons learned from an EMT](#) ).

Aunque parezca extremo, recomendamos que durante los viajes largos, deje de usar agua del grifo local y utilice agua embotellada purificada. Los cambios en la composición local del suministro de agua pueden provocar malestar estomacal, diarrea y, en algunos casos extremos, requerir hospitalización. Además de esas preocupaciones, en 1995 el gobierno federal emitió una advertencia de que el *Cryptosporidium*, un parásito portador de enfermedades, puede colarse en la mayoría de los sistemas de tratamiento de agua municipales. Si bien una persona sana puede combatir este microorganismo, recomendamos evitarlo, al igual que otros posibles parásitos transmitidos por el agua, mientras conduce utilizando agua purificada. Para obtener más información sobre las marcas de agua embotellada que utilizan procesos de producción libres de parásitos, comuníquese con la Asociación Internacional de Agua Embotellada al (800) 928-3711 o con NSF International (una organización de pruebas de productos) al (800) 673-8010.

### **18. Lleve al menos medio galón de agua.**

No hace falta que estés conduciendo por el desierto para escuchar este consejo. Por ejemplo, empujar una motocicleta averiada una corta distancia cuesta arriba para llevarla a un lugar seguro para estacionarla en una noche fría puede generar una sed indescriptible. Tu suministro de agua debe estar en dos fuentes. Una debe usarse para beber ocasionalmente (es decir, cuando tengas sed, bebas de esa botella) y el resto debe guardarse para emergencias reales, como averías. La teoría aquí es sencilla: una vez que los motociclistas comiencen a llevar agua, la usarán. Desafortunadamente, si bebes toda tu reserva de emergencia, no la tendrás para una emergencia. Hazte un favor y guarda la reserva de emergencia en un área a la que sea incómodo llegar y guárdala para cuando realmente la necesites. En cuanto a la salud, aunque el agua embotellada tiene una vida útil bastante larga, para garantizar que el agua del grifo sea segura para beber, debe cambiarse cada pocos días.

### **19. Cargue gasolina antes de necesitarla.**

Solo tienes que quedarte sin gasolina una vez o desviarte cinco millas en busca de gasolina para gastar el tiempo que ahorraste al no detenerte. ¡Cuando tengas gasolina a mano, detente y cómprala!

Dicho esto, tenga en cuenta que las paradas para repostar pueden suponer una pérdida de tiempo importante si no se gestionan adecuadamente. Si bien perder 5 minutos esperando en el surtidor de combustible puede no ser perjudicial en eventos de varios días, puede ser devastador en viajes de 24 horas, en los que mantener una determinada velocidad media mínima es fundamental. Siempre que sea posible, utilice siempre estaciones de servicio de "pago en el surtidor". Y tenga a mano más de una tarjeta de crédito, en caso de que los sistemas automáticos de su institución financiera "apaguen" su tarjeta por un uso inusualmente intenso. **20. Lleve una variedad de vitaminas.**

Debemos dejar este consejo exacto en manos de un médico, pero en general, la recomendación mínima es tomar una vitamina al día. Consulta con tu médico qué vitaminas son las mejores para el tipo de condiciones en las que estás montando (las condiciones calurosas del verano tienen requisitos diferentes a los de montar en invierno).

Para viajes de larga distancia, busque vitaminas que eviten los calambres musculares.

### **21. Lleve analgésicos para dolores y molestias.**

Nota: Si bien la aspirina goza de un seguimiento casi de culto en la comunidad motociclista (los motociclistas afirman que alivia una variedad de dolores y ayuda a prevenir espasmos musculares), es importante recordar consultar a su médico sobre los efectos secundarios relacionados con su uso.

Por ejemplo, la aspirina puede reducir la temperatura corporal, por lo que los ciclistas que decidan tomarla para aliviar los dolores que puedan tener durante el trayecto deben tener en

cuenta que también pueden estar enfriándose. Además, la aspirina actúa como anticoagulante (algo de lo que hay que preocuparse si se sufre una caída y se sufren heridas que provoquen una hemorragia grave). Algunas marcas de aspirina contienen cafeína (a veces se añade para ayudar a que la aspirina haga efecto más rápidamente). Una rápida revisión de los ingredientes activos en el envase le permitirá saber si la cafeína forma parte de la fórmula.

## **22. Al viajar por carreteras secundarias, tenga mucho cuidado al cruzar los límites del condado.**

En muchos estados, el mantenimiento de las carreteras es responsabilidad del condado. Eso significa que cada cincuenta millas aproximadamente puede que tenga que lidiar con diferentes mezclas de pavimento y con diferentes ideas de ingenieros sobre lo que es un buen diseño. Después de cruzar una frontera de condado o estado, preste atención a las señales sutiles de cómo opera el departamento de carreteras local. ¿El pavimento ha pasado de asfalto a hormigón? ¿Están bien señalizados los giros? ¿Usan curvas de radio decreciente? ¿Las reparaciones de la carretera se hacen con sellador de goma (del tipo que se flexiona ligeramente cuando está caliente, lo que puede hacer que algunos motociclistas entren en pánico si no están acostumbrados a que una motocicleta se mueva debajo de ellos cuando están inclinados), grava u otros métodos peligrosos? ¿Se poda la vegetación del costado de la carretera? ¿Existen vallas para mantener a los animales al margen?

## **23. Nunca conduzcas más rápido de lo que puedes detenerte.**

Imagínese conduciendo por la autopista interestatal en medio de una densa niebla a 80 km/h y, de repente, se topa con un coche detenido en el carril rápido. ¿Puede detenerse antes de chocar contra el coche? Puede pensar que es una pregunta ridícula, pero ha sucedido. No sea el próximo ciclista que muera por no poder ver bien.

Este mismo consejo se aplica también al buen tiempo. ¿Vale la pena pasar seis meses en el hospital por ir a 10 mph más en una curva en la que no se puede ver? Piénsalo de esta manera y es posible que vivas para conducir otro día.

Recuerde siempre que la prioridad número uno absoluta al participar en una carrera de larga distancia o un rally de resistencia es cruzar la línea de meta con vida. ¡Todo lo demás es solo una ventaja!

## **24. ¿Quieres vivir? ¡Aléjate de los camiones!**

Los camioneros odian que alguien los siga. Cuando estás detrás de un camión, te conviertes en un riesgo. En lugar de prestar atención a la carretera, un camionero comenzará a preocuparse por las personas que lo siguen de cerca. Desde el punto de vista de un motociclista, no es raro que un neumático de camión explote. Mary Sue Johnson, veterana de Iron Butt y conductora de camiones profesional, advierte: "Un reventón puede hacer estallar el guardabarros pesado del camión con la fuerza de una bola de bolos a 60 mph". Suzy continúa advirtiéndole que si el camión pasa por encima de un tubo de escape o un silenciador en la carretera, probablemente no lo verá hasta que sea demasiado tarde, lo que provocará un desastre. "Además, si un camionero tiene que frenar con fuerza debido a algo en la carretera o alguien le ha cortado el paso (me sucede una vez al día o más) Y no está atento allí atrás, golpeará el remolque, ¡sucede todo el tiempo!"

Para que no creas que todo esto es una gran teoría, pero que nunca te va a pasar, este incidente de la vida real sobre las fuerzas que intervienen en los neumáticos de un camión aparece en el Chicago Sun-Times del 3 de junio de 1997, titulado "Muere un adolescente cuando una rueda sale volando del camión...". Dos ruedas se desprendieron de un camión semirremolque de 18 ruedas en la autopista Eisenhower... y un joven de 18 años murió. Una rueda se volcó y pasó por encima de una barrera de hormigón y golpeó el vehículo utilitario deportivo en el que el adolescente estaba sentado en el asiento del pasajero delantero.

## **25. Eliminar todas las distracciones/irritantes.**

Elimina todas las distracciones y los posibles irritantes *antes de* salir a correr, por más insignificantes que parezcan. El coste en resistencia y energía que se gasta en combatir los efectos de los irritantes cuando se está cansado puede ser enorme. Incluso las molestias menores se magnifican durante un viaje de larga distancia, lo que te roba energía valiosa en forma de estrés.

## **26. Utilice un dispositivo de seguimiento: consejo creado por Jason Jonas .**

Las ventajas de utilizar un dispositivo de rastreo son:

- Comparte tu experiencia con familiares y amigos
- Ayuda para documentar tu viaje
- Servicios de valor añadido como asistencia en carretera y servicios de emergencia 911.

Mantener a su familia informada de su paradero mientras viaja es una fuente inestimable de tranquilidad tanto para usted como para quienes se preocupan por usted. El uso de un dispositivo de seguimiento para "grabar" su viaje es una buena forma de documentar la ruta recorrida. Algunas empresas ofrecen servicios de valor añadido, como asistencia en carretera y servicios de emergencia 911 que pueden ayudarle a localizarlo en el desafortunado caso de un accidente.

---

Respete nuestros derechos de propiedad intelectual. No distribuya este documento, ni partes del mismo, sin el permiso escrito de la Iron Butt Association.