

# ¿QUÉ ES LO QUE NO TE PUEDE FALTAR CUANDO SALES A ENTRENAR EN BICICLETA?



## DANIEL CESTAU LIZ

EMPRESARIO, ESCRITOR

Siempre me gustó andar en bicicleta, retomé hace ya un año durante los meses que vivo en Miami y entreno diariamente en el circuito Sunny Isles Beach-Bal Harbour-Surfside.

### 1 / Bicicleta Specialized Chisel Comp.

La tengo hace casi un año, probé varias y es la que me resultó más cómoda para el circuito que hago diariamente.

### 2 / Bose SoundSport.

Prefiero los Bose con cable para entrenar en la bicicleta, los protege de que se me vayan a caer cuando agarro un pozo o me paro a hacer esfuerzo en los pedales en una pendiente.

### 3 / Casco Adidas TroyLee Design de fibra de carbono.

No le daba mayor importancia, pero

después de un accidente en el que el casco que traía me salvó de serias lesiones me preocupé por buscar el mejor y usarlo siempre.

### 4 / Anteojos Oakley Flak 2.0.

Utilizo dos modelos diferentes cuyo diseño me permite usar el casco sin que se golpeen y las patillas no me apreten los headphones.

### 5 / Guantes Adidas.

Uso guantes adidas con acolchado en las palmas para poder apoyarme fuerte en el manubrio.

### 6 / Calzas especiales de ciclismo.

Por mis operaciones de bypass de uretra sólo puedo entrenar en bicicleta con calzas especiales que son acolchadas con gel, es la única prenda que uso que no es de marca Adidas.

