

A segurança é uma constante preocupação na rodovia ou nos trilhos e porque existem alguns atletas que, pelos mais variados motivos, não possuem o equipamento ajustado para participar em passeios noturnos de estrada ou de BTT, vamos abordar o tema *Iluminação*.



Inicialmente vamos abordar o tema da área que as luzes nos proporcionam iluminar no terreno e, nesse sentido, a melhor opção de aquisição de uma luz para andar em estrada, tendo em conta a velocidade de andamento e os obstáculos/obras com que as nossas estradas sistematicamente nos surpreendem, é a de uma luz com larga abertura, a fim de nos ser possível ver o caminho por onde queremos circular e a área circundante, por forma a podermos mudar de rota em caso de necessidade.



Em termos de terra batida (BTT), a abertura a iluminar deve ser grande mas também a intensidade da mesma deve ser elevada, a fim de nos iluminar eficientemente o caminho, reduzindo substancialmente as sombras das pedras ou obstáculos e de forma a nos poder iluminar ramos ou outros objetos que não se encontrem junto ao solo.

Percebendo que tipo de iluminação se ajusta às nossas necessidades, passamos para temas não menos difíceis como são o da intensidade de iluminação (*lumens*) que a nossa luz nos consegue fornecer, bem como o tempo que a sua bateria consegue aguentar nos diversos modos que utilizamos.



Quanto ao tempo de duração da bateria, temos sempre que contar com o tempo utilizado nas nossas voltas e sabendo que as luzes têm no mínimo duas opções de intensidade (máximo/médio) deve-se ir trocando a escolha consoante a necessidade pontual e assim teremos com certeza uma volta sem sobressaltos.

A intensidade de iluminação é medida em *lumens* e é a diferença que existe entre uma luz ténue e uma luz forte. A título de exemplo podemos dizer que 400 *lumens* é uma luz suficiente para a maioria das utilizações, no entanto, para quem faça saídas por BTT aconselham-se valores acima dos 800 *lumens*, pois as necessidades são bem diferentes e exigentes.

Por fim, tentando ir ao encontro das necessidades da maioria dos participantes em Passeios Noturnos, propomos deixar-vos duas opções de aquisição de luzes dentro das características acima descritas e que serão certamente uma mais-valia para quem as adquira.

Assim, para quem tenha participado/participe em pelo menos um Passeio Noturno promovido pelo Clube Galp, irá ser proporcionada a possibilidade, comparticipada e exclusiva para os seus Associados, de aquisição de luz frontal nos modelos abaixo evidenciados. Quem assim o pretenda pode ver/testar as mesmas na Secretaria do Clube Galp - Núcleo Centro, para onde também devem formalizar a respetiva encomenda através do mail interno Clube GalpEnergia – Secretaria ou dos telefones 21 724 05 31 / 32 (extensões internas 10 531 / 32).

Luz Bontrager 450R Bicycle Light: 35€ (pvp: 64,90€)

De aperto rápido, bateria carregável em 4h por porta USB;

Duração: 450 *lumens*- 1,5h; 200 lm- 3h; 100lm- 6h.

Luz Bontrager Ion pro RT: 82€ (pvp: 119.99€)

De aperto rápido, bateria carregável em 5h por porta USB;

Duração: 1300 *lumens* 1,5h; 800 lm- 3h; 400lm- 6h



Olhe pela sua saúde. Pratique desporto!

www.clubegalpenergia.com