

1. Lee el siguiente texto y completa con la letra o letras que faltan en cada hueco:

Un deporte sobre dos ruedas

El ciclismo de montaña es un deporte que se practica al aire li_re, __iendo rutas por senderos o campos a tra_és. Por eso es una acti_idad que permite mejorar la condición física al mismo tie_po que se disfruta de la naturaleza.

Para practicar este deporte se necesita una *Mountain bike* o __icleta de montaña, que es una bicicleta todoterreno con la que se puede ir por caminos co_plicados. Puede ser de a_ero, titanio, aluminio o fi_ra de carbono, que es el material más li_ero de todos. Pero ta_bién es con_eniente tener en cuenta algunas recomendaciones:



ESTIMENTA	PIEZAS Y __RRAMIENTAS
<p>La indumentaria se tiene que acomodar a la estación del año. Normalmente se compone de camiseta y pantalón (corto o largo) ajustados y sin costuras que pudieran producir ro_es desagradables. Se recomienda utilizar zapati_as de ciclismo, que poseen una suela rí_ida con fijaciones especiales que se encajan en el pedal.</p>	<p>Una cámara de repuesto, parches, una __ombra de aire y lla_es son i__prescindi_les para poder a_eglar a_eras que pudieran sur__ir durante la ruta.</p>
PROTECCIÓN	OTRAS RECOMENDACIONES
<p>El casco es o_ligatorio porque prote_e de golpes que podrían poner en peligro la __ida del ciclista. También se recomienda usar otros protectores como coderas y rodi__eras.</p> <p>Las gafas protegen del sol y del pol_o. Por su ligereza, se recomiendan orgánicas. Los guantes sin dedos protegen las manos y permiten aga__ar mejor el mani__ar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Con_iene siempre llevar agua, algo de comer y alguna ropa de recam_io. - Se recomienda lle_ar un plano, especialmente si no se conoce bien la ruta. - Es mejor ir acompañado que ir solo. - Es muy aconsejable llevar un pequeño __otiquín de primeros auxilios con utensilios para __eridas y/o __maduras que podemos sufrir.