

TRAVESÍA EN BICICLETA DE MONTAÑA

GUÍA DE PREPARACIÓN

1ª Edición 2.008



**“Las cuestas me han enseñado que el *por si acaso* pesa un huevo.”
Con menos de 10 kilos hasta el fin del mundo.**

Ricardo Bengoetxea

Prólogo:

Esta guía está pensada principalmente para orientar a toda aquella persona que se lanza por primera vez a realizar una **travesía de varios días en bicicleta de montaña y en solitario**. A menudo, la falta de información y de experiencia arroja lagunas que en muchos casos deriva en la renuncia a una aventura de este tipo. Pretendo que este manual se convierta en el eslabón entre una intención y una realidad.

El contenido de esta guía en concreto es personal y orientativo para que configures tu propio equipamiento. Existen numerosas variables que influirán en el listado de equipaje, como son: las características de la bicicleta, la duración, kilometraje y dureza de la travesía, la constitución y preparación física, la cantidad y calidad de servicios que encontraremos a lo largo de ella, y por supuesto, nuestra capacidad de sacrificio y/o sufrimiento. En algunos puntos puedo resultar muy “puntilloso”. Obviamente, la última decisión es tuya. Si tuvieras cualquier duda al respecto, ponte en contacto conmigo. Será un placer atenderte.

Índice:	Página
Capítulo 1: Mountain bike o Bicicleta Todo Terreno (BTT)	3
1.1 - Equipamiento para travesía	3
1.2 - Mecánica y Mantenimiento básico = VITAL para tu BTT	5
Capítulo 2: Vestuario	6
Capítulo 3: Equipaje	7
3.1 - Tecnología	7
3.2 - Utensilios	7
3.3 - Textil	7
3.4 - Aseo / Higiene / Noche	8
3.5 - Herramienta	8
3.6 - Botiquín	9
3.7 - Avituallamiento básico = VITAL para ti	9
Capítulo 4: Distribución del peso en la BTT	10
Capítulo 5: La alimentación en ruta	11
5.1 Dieta diaria	11
5.2 Agua. Previsión	12
Capítulo 6: Economía del esfuerzo	13
Capítulo 7: Seguridad y prevención	14
Capítulo 8: Transporte de la BTT	15
8.1 El embalaje	16
Capítulo 9: Tablas de Datos	17
9.1 Listado de equipaje	17
9.2 La Travesía en cifras	19
9.3 Hoja de presupuesto	19
9.4 Tarjeta en caso de accidente	19

Capítulo 1: Mountain Bike o Bicicleta Todo Terreno (BTT)

La bicicleta de montaña es algo muy personal. Tú, y solo tú, sabes cual es la bicicleta que mejor se adaptará a tus necesidades. Si tienes dudas consulta en una tienda especializada. Recomiendo, por experiencia, huir de las grandes superficies, ya que nada equipara la atención personal de una tienda pequeña y con años de rodaje. Con que digas tu estatura y para qué la quieres, ya habrás encaminado al dependiente/a para que te asesore como mereces.

1.1 - Equipamiento de la BTT para una travesía: (3.530 grs.)

No vamos a pasear por el parque, si no que tenemos que preparar la máquina para un viaje en el que nos tenemos que sentir cómodos. Un detalle como los cuernos es inmensamente agradecido por permitir el cambio de postura de los brazos durante muchas horas de pedaleo.

Parrilla portaequipajes: (940 grs.)

Hay dos tipos:

- *Flotantes*: Se encuentran fijadas a la tija del sillín. Lo positivo: ligeras y pequeñas. Lo negativo: Entra muy poco, elevan el punto de gravedad dificultando el equilibrio, y he visto partir alguna.

- *De fijación al cuadro*: Lo positivo: Mucho más resistentes ya que tienen 3 o 4 puntos de fijación al cuadro. Más versátil al permitir tanto dos alforjas laterales como otra superior. Punto de gravedad bajo. Lo negativo: He partido algún tornillo de la parrilla, que se supe con un par de ellos más de repuesto. Si tienes frenos de disco, te tienes que hacer con un tornillo más largo (mas otro de repuesto), el que fija la parrilla al cuadro por el lado de la pinza de freno. Esto era algo experimental. Ahora que he terminado la travesía y ha dado buen resultado paso a recomendar la “ñapa”.



Características del tornillo extensión:

60 mm Inoxidable, métrica 5, cabeza allen. Si el tornillo no está roscado entero, lo tendrás que roscar un poco más. Esto te lo hacen en cualquier ferretería.

Alforjas: (2 laterales = 1.280 grs.)

Elige un tipo compacto. Evita en la medida de lo posible una tercera alforja superior con el fin de conseguir un punto de gravedad bajo. Cuanto más grandes sean las alforjas mayor será tu tentación por meter más trastos. Es importante que no se separen lateralmente de la parrilla con los botes. Observa este detalle antes de comprarlas. Este movimiento se puede evitar abrazando cada alforja a la parrilla con un pulpo elástico; a

su vez absorberá parte de las vibraciones. Que sean impermeables, aunque meteremos el contenido en bolsas herméticas. Y a ser posible con lengüetas cubre-cremalleras. El agua se colará por cualquier resquicio por mucho empeño que pongas, así que, pónselo difícil. Un candado pequeño en cada una.

Bolsa manillar: (500 grs.) Bien fijada al manillar y estable ante las vibraciones. Muy útil para guardar lo que se utilice a menudo u objetos de valor. De fácil desmontaje en caso de tener que dejar la bici en la calle si vas a hacer compras por ejemplo. Y de tamaño y peso reducido para no dificultar el manejo del manillar.

Cuernos: (150 grs.) Más agradecido para cambiar la postura de los brazos, que para las cuestas, que también.

Guardabarros: (170 grs.) Delantero y trasero por la cuenta que te trae. Hay mejores formas de apreciar la tierra que masticándola. Deja fijo el trasero aunque no llueva. Protegerá tu equipaje de polvo y piedras. El delantero móntalo solo en caso de lluvia o barro.

Candado: (330 grs.) Nada frena al amigo de lo ajeno, pónselo difícil. Compra un candado de cable bien gordo. Ahora se llevan unos candados compactos que abrazan el disco de freno.

Bidón: (80 grs.) Uno o dos. Como quieras. Lo positivo: punto de gravedad bajo. Lo negativo: se calienta muy rápido el agua.

Soporte GPS: (50 grs.) Si lo utilizas, colócalo de manera que no estorbe la bolsa del manillar.

Cuentakilómetros: (30 grs.) Igual que el soporte del GPS.

Cámaras de aire: Aconsejo las de líquido auto sellado integrado junto con las bandas de kevlar que se colocan en el interior de las cubiertas. (1.003 Km. en el Camino de Santiago Francés sin pinchar).

Cubiertas: Sin ningún tipo de duda. Recomiendo las de *Armadillo*. Se trata de un neumático con un refuerzo que sustituye a la banda de kevlar. El diseño es perfecto para travesía. Flanco central liso y estrecho para rodar rápido sobre asfalto o terreno uniforme, y dibujo con taco bien estudiado para un buen agarre en terrenos "out road". Rondan los 34 €/ud. y hay modelos para diversos fires, travesía, montaña, descenso, ...

(*) No incluyo las cámaras ni las cubiertas en el peso del equipamiento por tratarse de componentes de la propia bicicleta.

1.2 – Mecánica y mantenimiento básico = VITAL para tu BTT

Hay dos tipos de persona. Los que aprenden de sus errores, y los que los evitan aprendiendo de los errores ajenos.

Frenos:

Si utilizas *v-brake*, procura soltar el cable de los frenos cuando no utilices la bicicleta. Estos cables se destensan y la frenada pierde eficacia aunque no se utilice. ¿Has cogido alguna bici que lleva meses cogiendo polvo en un garaje? ¿A que no frena? Antes de que sea tarde, acuérdate de engancharlos cuando cojas de nuevo la bici.

Si por el contrario utilizas **discos**, con no tocar los discos para nada y dejar el mismo espacio entre las pastillas y el disco suficiente. El disco se limpia solo en cada frenada. Como mucho con agua pero sin tocar el disco. Las pastillas son porosas y absorbentes, evita que se manchen con grasa o aceites, o aparecerán los incómodos chirridos además de empeorar la frenada. La única solución será cambiarlas.

Transmisión:

Con un cepillo de dientes limpia por encima el polvo de la cadena, los platos, piñones y desviadores. Dos pasaditas de agua con una manguera y listo. Deja que se seque sola y a la hora aproximadamente, aplica aceite de teflón en todas las articulaciones de la transmisión.

Ajuste de los cambios:

Si saltan los piñones, no te entran los platos, o roza la cadena en el desviador, estás sometiendo un esfuerzo añadido a tus piernas. Aquí tienes un truco para ajustar los cambios. Sitúa la cadena en el plato pequeño y en el piñón grande. Mirando la cadena desde atrás, fíjate que la distancia entre la cadena y la cara interior del desviador de los platos sea mínima sin llegar a tocar. Para ello utiliza el tornillo interior del desviador, o el más cercano al cuadro de la bici. Cuando lo tengas, haz la misma maniobra pero colocando la cadena en el plato grande y en el piñón pequeño y utilizando el tornillo externo del desviador o más alejado del cuadro. Al principio cuesta hacer este ajuste. Practica en casa y verás, no desesperes.

¿Has pinchado?:

Si tienes cámara de repuesto perfecto, es lo más rápido. Ya repararás el pinchazo cuando llegues a tu destino o cuando la mala suerte te visite de nuevo. Antes de colocarla revisa con la yema de los dedos el interior de la cubierta. Hasta que no encuentres el pincho no coloques la cámara. Si por el contrario no tienes cámara de repuesto, solo te queda reparar el pinchazo. Ya sabes, lija, parche y pegamento. Creo que todos sabemos hacerlo.

Rizando el rizo. Si sufres un reventón y no tienes cámara de repuesto ni medios para reparar la avería, un truco de supervivencia es rellenar todo el hueco que ocuparía la cámara hinchada con hierba seca metida a presión. No es la panacea, pero hasta que llegues a la civilización te permitirá rodar en una condición menos traumática para la llanta. Otra opción es reparar el reventón con un trozo de cámara vieja y pegamento.

Limpieza de la BTT:

AGUA A PRESIÓN NO !!!: No se recomienda en absoluto. La dirección del manillar, el eje del pedalier, los pedales y los bujes tienen rodamientos. Estos están recubiertos con lubricante. Si entra agua en estas zonas, este lubricante desaparecerá con lo cual los rodamientos, en vez de rodar, fricciónarán entre sí y se desgastarán provocando las

incómodas holguras que solo las solucionarás a golpe de tarjeta de crédito, así que tu mismo. Una alternativa es limpiar la bici con agua a presión alejando la manguera, y desde delante, desde atrás, desde arriba o desde abajo, pero nunca en perpendicular a la bicicleta. Deja que la bicicleta seque sola. Una vez seca pásale un trapo para sacarle brillo. Y aplica aceite de teflón. No guardes la bici con la transmisión sin engrasar.

IMPORTANTE: Antes de cada etapa, revisa que la tortillería esté bien apretada. Es normal que cada dos o tres etapas se afloje un poco con las vibraciones. Nada fuera de lo normal, pero haciendo esta revisión evitarás partir tornillos u otra sorpresa más desagradable.

Capítulo 2: Vestuario (1.572 grs.)

- Zapatillas Trail Running: (820 grs.) Todavía no he dado el salto a los pedales automáticos.
- Casco (282 grs.) Funda mental fundamental. Una visera integrada es tremendamente agradecida en días de lluvia o mucho sol.
- Culote tirantes 170 grs. Mejor estos que los simples de pantalón que se caen de cintura.
- Maillot (160 grs.)
- Calcetines (70 grs.) Técnicos cortos
- Gafas de sol (40 grs.) Que cubran bien el contorno de los ojos.
- Guantes ciclista (30 grs.)

(*) No lo incluyo en el equipaje por tratarse del atuendo habitual que llevaremos puesto.



Ruinas romanas de Caparra (Cáceres)
Via de la Plata 2.007

Capítulo 3: Equipaje (9.813 grs.)

3.1 – Tecnología: (987 grs.) Peso a repartir si vas en grupo.

- Cámara de fotos digital (260 grs.)
- Navegador Garmin GPSmap 60cs + cable USB (280 grs.)
- Móvil + cargador (227 grs.) Existe un cargador que funciona con una pila AAA. Y recarga varias veces. Atento a la compatibilidad de los enchufes en el extranjero.
- 4 pilas AA (100 grs.)
- 1 Talkie Motorota T4502 (60 grs. sin pilas) 3-4 km. alcance. En caso de emergencia si no hay cobertura para el móvil.
- 4 pilas AAA (50 grs.)
- CD Datos (10 grs.) Con tracks, img, waypoints, software, mp3, información en .pdf, .doc, .xls, ... y todo lo necesario en caso de tener ordenador a mano en algún alojamiento.

3.2 – Utensilios: (708 grs.)

- 10 bolsas plástico transparente con cierre hermético (para el agua) (130 grs.) de las que se utilizan para congelar alimentos. Puedes ver el contenido sin abrirlas, así evitarás hacer ruido innecesario en los albergues.
- Documentos ruta (120 grs.) Fotocopias reducidas de guía, mapas, perfiles, albergues.
- Iluminación (120 grs.) Frontal con 3 pilas AAA
- Navaja multiusos (80 grs.)
- 4 Bolsas de basura (68 grs.) para cubrir las alforjas cuando llueve o para guardar las alforjas mojadas en el albergue.
- Documentación personal (60 grs.) DNI, tarjeta seguridad social, de crédito, de Federación, tarjeta con datos en caso de accidente (plantilla adjunta).
- Reproductor mp3 + cascos (60 grs.)
- Bloc de notas (50 grs.) Para tu diario
- Bolígrafo (10 grs.)
- 2 Bolsas de plástico (5 grs.) de supermercado. Para cubrir la bolsa del manillar en caso de lluvia.
- Tapones para los oídos (5 grs.) Sin comentarios.

3.3 – Textil: (2.470 grs.)

- Saco de dormir de travesía (680 grs.)
- Chaleco cortavientos (360 grs.) Un truco extendido entre ciclistas y moteros para evitar la sensación térmica baja es colocarse bajo el maillot un par de hojas de periódico.
- Camiseta térmica manga larga de invierno (300 grs.)
- Pantalón pirata (210 grs.)
- Chanclas (200 grs.) que no tengan partes de tela, ya que tardan mucho en secar.
- Camiseta térmica manga corta (140 grs.)
- Chubasquero ciclista con rejilla transpirable (130 grs.)
- Camiseta de tirantes de poliéster (80 grs.)
- Perneras (110 grs.)
- Calcetines (70 grs.)
- 1 calzoncillo tipo boxer (60 grs.)
- Bañador slip (60 grs.)
- Buf (40 grs.)
- Pañuelo (30 grs.) para la cabeza o como cabestrillo/torniquete en caso de accidente.

(*) Todo el contenido está configurado para afrontar la climatología típica de verano. Con dos juegos de ropa es más que suficiente. Mientras llevas un juego puedes lavar y secar el otro. Se puede secar la ropa mientras pedaleas sujetándola con pinzas a la parrilla.

3.4 – Aseo / Higiene: (1.070 grs.)

- Lentillas, líquidos ... (250 grs.)
- Toalla de algodón 120x63cm. (360 grs.) El tacto suave de una toalla al salir de la ducha es un lujo que no perdono. Y solo son 150 grs. más que la fría toalla de natación (otra opción).
- Desodorante (140 grs.)
- Pastilla de jabón Chimbo (140 grs.) Aseo, afeitado y lavado de ropa, 3 en 1.
- Rollo de papel higiénico (90 grs.) En bolsa de plástico, ya que la humedad lo estropea.
- Pasta de dientes (40 grs.) Tubo pequeño.
- Cleenex (20 grs.)
- Cepillo de dientes (20 grs.) desmontable, compacto.
- Cuchilla de afeitar de plástico (10 grs.)

3.5 – Herramienta: (1.173 grs.) Peso a repartir si vas en grupo.

- Cámara de aire (180 grs.) 26x1,75 (47-559) con líquido auto sellado.
- Bomba de aire (120 grs.)
- Llave multiusos (110 grs.) Allen y destornilladores
- Tronchacadenas (90 grs.) Practica a reparar una cadena antes de lanzarte a la aventura.
- Repuestos tortillería (100 grs.) Tornillos parrilla, eslabones hembras, machos y bulones
- Kit reparapinchazos (70 grs.) Lija, parches, pegamento y desmontadores.
- Aceite teflón PD 1000 (60 grs.)
- Llave plana 14-15 (60 grs.)
- 2 juegos pastillas de freno (60 grs.)
- Alicata pequeño (50 grs.)
- Llave radios (40 grs.)
- Cinta aislante (30 grs.)
- Llave plana 8-10 (30 grs.)
- Bridas (30 grs.) varios tamaños
- 6 gomas elásticas (30 grs.)
- 2 radios de repuesto (20 grs.) Si rompes un radio del lado donde se aloja el juego de piñones, necesitarás la llave para desmontar los piñones. Un auténtico muerto.
- Trapo Villeda (20 grs.) para limpiar la bici y las manos
- Trozo de cámara de aire (10 grs.) para reparar reventones o rajadas grandes en la cámara.
- Cepillo de dientes (10 grs.)
- Llave Torx (10 grs.) tornillo pinza de freno de disco.
- 10 Imperdibles (10 grs.)
- 10 Clips (10 grs.) los de colores están forrados con plástico y no se oxidan.
- 2 pinzas de ropa de plástico (10 grs.)
- 1 Cordón de playera (5 grs.) Como se te rompa el de tu playera estás vendido.
- 5 cierres alambre (5 grs.)
- SuperGlue 3 (3 grs.)

3.6 – Botiquín: (725 grs.) Peso a repartir si vas en grupo.

- Crema Solar/Hidratante (100 grs.)
- Manta térmica (60 grs.)
- Vendas (60 grs.) 3 tamaños
- Gasas (50 grs.) Esterilizadas
- Agua oxigenada (40 grs.) Solo para desinfectar la periferia de las heridas, o heridas muy superficiales. No las profundas.
- Betadine (40 grs.) Igual que el agua oxigenada
- Vaselina (40 grs.)
- Supradim (30 grs.) Complemento vitamínico
- Flogopfen (30 grs.) Gel muscular
- 2 Glucosport (30 grs.)
- 2 pares guantes látex (30 grs.)
- 2 Suero fisiológico (30 grs.) Desinfección de heridas / Colirio
- Lágrimas artificiales (20 grs.) Colirio
- After Bite (20 grs.)
- Medicamentos (20 grs.) 7 Ibuprofeno, 2 Gelocatil, 2 Termalgin, 2 Aspirinas, 6 Almax
- Cacao (20 grs.)
- Silbato (20 grs.)
- Positón (15 grs.)
- Alfileres/Hilo (10 grs.)
- Micropur Classic (10 grs.) Pastillas potabilizadoras
- Compeeds (10 grs.) Apósitos para rozaduras y ampollas
- Mechero (10 grs.)
- Tiritas (10 grs.) Tira para cortar a medida
- Hilo Bala (5 grs.)
- Espejo + código Morse (5 grs.)
- Puntos de tirita (5 grs.)
- Toallitas de alcohol (5 grs.)
- El esparadrapo lo suplo con la cinta aislante.

Si eres una persona entregada a la aventura, sería muy conveniente tener formación en primeros auxilios. Se trata de un curso de corta duración y económico para el servicio que nos puede hacer. Si descartas esta opción por lo menos recaba información sobre estos temas:

- Cura correcta de heridas superficiales.
- Detención de hemorragias.
- Prevención y tratamiento de lipotimias.
- Tratamiento de fracturas.

3.7 – Avituallamiento básico: (2.680 grs.)

Como indica el título, esto es lo mínimo a llevar encima. Se debe completar con más alimentos a gusto del consumidor. Sugiero el cambio de barritas energéticas, por las barritas energéticas de “Ibéricos”.

- Agua (2.000 grs.) 1,5 litros en cantimplora + 0,50 en bidón
- Cantimplora (320 grs.) Cantimplora + funda de neopreno + forro isotérmico
- 2 paquetes de m&m (250 grs.) “Se derriten en tu boca, no en tu mano” El lema de este producto no es broma. Con temperaturas elevadas es la única manera que conozco de comer chocolate en condiciones sin andar chupando envoltorios. Y tienen cacahuete.
- 12 Pastillas Isostar (110 grs.) Sales masticables.

Capítulo 4: Distribución del peso en la BTT

La medición del peso la realizo con un robot de cocina que pesa con una precisión de 10 grs.

Las bicicletas salen de fábrica perfectamente equilibradas. Igualmente importante es equiparar el peso a cada lado de la BTT por varias razones:

- Facilitar el equilibrio en terrenos difíciles.
- Evitar patologías por adoptar posturas incorrectas.
- Evitar que la bici valla descompensada ya que conllevaría que el neumático pise mal, se ejerza más presión en una parte del eje pedalier, o que se obligue la dirección en un punto que no sea el centro, por ejemplo. Para ello distribuyo el peso en función del uso que vaya a dar al equipaje. Lo que utilizo más frecuencia, lo ubico en la bolsa del manillar. Si rodando no voy a usar el botiquín, la herramienta, la toalla o las chanclas, meto todo esto en una alforja, mientras que en la otra meteré comida, cortavientos, ...

Manillar	
Gps	280
Camara Fotos	280
Móvil	227
Pastillas sales	110
Navaja	80
Documentación	60
	1.017

Parrilla	
Cantimplora agua	2.320

Alforja Izquierda	
Herramienta	1.173
Saco	680
Utensilios	568
Avituallam.	250
Tecnología	220
Chanclas	200
Comida diaria aprox.	
	3.091

Alforja Derecha	
Textil	1.590
Aseo	1.070
Botiquín	725
	3.385

TOTAL	9.813
--------------	--------------

(*) Si hubiera variación de peso, por consumo de comida por ejemplo, el peso inferior lo colocaré en la alforja izquierda. Tiene su por qué. El tornillo que fija la parrilla al cuadro es más largo en este lado para librar la pinza del freno de disco (Capítulo 1.1.). Por este motivo el “brazo palanca” es mayor en este tornillo que en el del lado derecho.

Al igual que en la mochila de monte, colocaremos los artículos de mayor peso al fondo de las alforjas, y lo más ligero arriba, para bajar el punto de gravedad lo máximo posible. Aunque en una hoja de cálculo queda muy bonito y equilibrado al gramo, hay que comprobar in situ que lo que nos hemos propuesto meter en una alforja entra realmente sin problemas.



Lo que NUNCA se debe hacer!!!

Capítulo 5: La alimentación en ruta

Aunque este apartado también es muy personal, la finalidad es la misma para todos: reponer y dotar al organismo de materia prima para transformarla en energía. El cuerpo tarda aproximadamente una hora en empezar a absorber el alimento ingerido. Si tienes hambre, ya vas con una hora de retraso en tu avituallamiento. Recuerda el muy típico y no menos importante dicho: “*Comer antes de tener hambre y beber antes de tener sed*”. Paso a describir lo que para mí es la dieta un día de marcha cualquiera en BTT.

5.1 Dieta diaria:

Desayuno:

Un desayuno fuerte es importantísimo. Dedícate 30-45 minutos para desayunar tranquilo y asimilar lo ingerido. Es un buen momento para repasar la información de la etapa. Empieza a pedalear sin ninguna prisa para calentar y evitar un “corte de digestión”. Coge un par de azucarillos para echar al bidón o por si notas síntomas de “pájara”

- 1 Zumo
- 1 pincho/tapa
- 1 café o *Colacao*
- 1 pieza de bollería
- 1 baso de agua con azúcar

Comida:

Hay quien deja de pedalear para comer en condiciones y se toma el resto del día para descansar. Aprovechando que rindo bien con altas temperaturas, prefiero rodar durante todo el día a ritmo suave haciendo varias paradas para comer. Esto es: Desde que me pongo en marcha por la mañana y hasta la tarde-noche, paro cada 2 horas (de reloj), me apetezca comer o no, y tomo:

- 1 bocadillo pequeño de embutido
- 1 puñado de frutos secos
- 4 onzas de chocolate / puñado de “m&m”
- 2 azucarillos con agua

Soy extremadamente riguroso con estas paradas. Puede ser la diferencia entre sufrir una “pájara” en medio de la nada, o llegar a destino en condiciones óptimas. Esto no es una excursión de un día. En una travesía de varios días o incluso semanas, no nos podemos permitir el lujo de dejar que flaqueen las fuerzas, hay que vigilar el estado físico.

Cena. Fin de jornada:

Es uno de los momentos de mayor satisfacción del día. Después de limpiar la bici y ponerla a punto, me ducho, lavo todo el atuendo ciclista, lo cuelgo y me siento frente a litro y medio de cerveza sola o con limón mientras me preparan la cena.

Si tenemos opción de elegir, yo opto por una de las siguientes combinaciones:

- Ensalada mixta, pasta y postre
- Pasta, carne y postre
- Ensalada mixta, pasta, pescado y postre.

Ya en la sobremesa, no hay mejor momento para relacionarse con otra gente, intercambiar impresiones, escribir tu diario o dar un tranquilo paseo (a pie) por la zona.

5.2 El agua:

Tratamiento: El agua de la cantimplora la mantengo siempre limpia (sin condimentos isotónicos) por si tuviera que desinfectar heridas con ella. Los complementos vitamínicos los echo solo en el bidón.



La cantimplora con su funda, la he forrado con un trozo de bolsa isotérmica de las de los alimentos congelados y sujetada con 3 bridas, para mantenerla fresca durante más tiempo.

Transporte: No soy nada amigo de portar peso en la espalda. Ni siquiera la bolsa de agua. Bastante sufre la columna con nuestro propio peso a lo largo de cientos de kilómetros. La cantimplora de 1,5 litros la llevo transversalmente en la parrilla sujetada con la propia goma de la parrilla y con el mosquetón de la cantimplora chapado al asa de una de las alforjas, para que no la perdamos si fallara la goma. Lo positivo: punto de gravedad más bajo que en la espalda, peso liberado de la espalda. Al ir sobre la parrilla y en el centro, no descompensa el peso lateral según vamos bebiendo y debido al peso de las alforjas no se llega a apreciar el vaivén del agua.



Previsión: “No hará falta ...”, “si solo quedan 10 km ...”, “yo soy diesel ...” Aquí no valen suposiciones, ve a lo seguro. Aun siendo predictor, en alguna ocasión he tenido serios problemas por quedarme sin agua. En cada fuente que veas, primero bebe y después carga hasta arriba los recipientes (en este orden), de esta manera garantizarás tus reservas. Aquí no valen suposiciones, ve a lo seguro.

Capítulo 6: Economía del esfuerzo

Vamos a someter a nuestro cuerpo a un esfuerzo prolongado. Un mal vicio nos puede originar una tendinitis, provocar una pájara, o simplemente hacer que tiremos la toalla por la dureza de la travesía. Uno de los problemas más extendidos que veo en la bicicleta de montaña es que la gente se fatiga rápido en terrenos llanos y sin dificultad, o le falta "fuelle" sobre todo en las cuestas. Sin entrar en tecnicismos expongo la forma de economizar el esfuerzo en la bicicleta de montaña. Aunque aquí también cuenta la forma física, voy a explicar a qué "puede ser" debido.

Un factor que tumba al deportista más pintado es el continuo cambio de ritmo en una actividad física. Trata de encontrar un ritmo (NO VELOCIDAD) en el que te encuentres cómodo pedaleando. Se trata de observar que el ritmo que marcan nuestras rodillas sea el mismo tanto si estás subiendo un sendero con un 20 % de inclinación a 3 km/h., como si estás bajando un puerto por carretera a 50 km/h. Para conseguir la *cadencia* en estos dos casos, juega con las marchas. Cuanto más hábil y rápido seas cambiando marchas adecuándolas en las diferentes pendientes, por pequeña que sea la variación, menos se cargarán las piernas, con el consecuente ahorro de energía y aumento de la resistencia. Así que si no le dabas importancia a los cambios cuando se te saltan, no te entra el piñón grande cuando lo necesitas, o no entra con la rapidez que debiera, hazte un favor a ti y a tu bici y visita de nuevo el apartado "Ajuste de cambios" en el Capítulo 1.2 – Mecánica y mantenimiento básico = VITAL para tu BTT.
 CONSEJO: Si en medio de una cuesta, cambias de marcha y la transmisión hace de todo menos cambiar y tu amigo te dice "pero qué animal eres !!!!", tu amigo tiene razón; bájate de la bici y pon la cadena en su sitio.



Capítulo 7: Seguridad y prevención

Si vas solo y le sumas que se trata de una travesía poco transitada, todas las precauciones se quedan escasas. Si es tu caso, sigue estas instrucciones:

- **Deja tu ruta perfectamente detallada al menos a dos contactos tuyos.**
- Si dispusieras de **tracks de la ruta** para el gps, hazlos llegar a alguien, y comunícale al final de cada etapa las coordenadas de donde estés vía sms, por ejemplo.
- Haz tres copias del formulario **“En caso de Accidente”** (Capítulo 9.1) Deja una en casa, otra en tu equipaje, y lleva otra siempre contigo.
- No está de más que eches un vistazo, aunque sea por curiosidad, a algún **manual de supervivencia**, por si tienes que pasar la noche al raso, o si te las tuvieras que arreglar para obtener agua de donde no la hay. Son trucos que si los conoces te aportan seguridad.
- Un **talkie** te puede sacar de un apuro si no tienes cobertura, un **silbato** también y marchar con suma precaución, ni te cuento
- Protege cada alforja con un **candado pequeño**. Utilízalos aunque solo te separes de ellas para ir al baño. Te podría alguna historia desagradable.
- Anota el **número de chasis** de la bici. Suele estar grabada en la parte inferior del cajetín del pedalier.
- Envíate a ti mismo un **correo electrónico** con archivos importantes o necesarios. Sin comprimir y preparados para imprimir. De esta manera los tendrás a tu disposición en cualquier parte del mundo que tenga acceso a Internet. (Cuidado con los formatos de los archivos por el tema de compatibilidades, versiones, ...).
- **Escaneados:** DNI, Pasaporte, Visado y carné de conducir.
- **Fotocopias:** DNI, Pasaporte, Visado y carné de conducir.
- Lista de **teléfonos personales** en tu email y varias copias en papel.
- Lista de **teléfonos de interés:** Cancelación tarjetas, embajadas, ONG, ...
- **2 o 3 Fotocopias de carnés.**
- **Informar en casa** de teléfonos de interés, direcciones postales, ... del destino y ruta a recorrer.

Capítulo 8: Transporte de la BTT

Utilices el medio de transporte que utilices infórmate previamente y lleva anotados los números de teléfono. Las condiciones y tarifas de transporte varían de una compañía a otra.

Autobús:

En algunas ocasiones suele ser una lotería que te dejen subirla. Depende del conductor. Algunas normas son: número máximo de bicicletas por autobús, que no exista riesgo de ensuciar o deteriorar el resto del equipaje o el pago de un suplemento. Será necesario llevarla limpia, con la rueda desmontada y con las partes punzantes o cortantes bien protegidas y si es embalada mejor. No hay nada reglado y las condiciones variarán de una compañía a otra o incluso de un conductor a otro. También conozco casos en los que si vas solo y pones cara de bueno, te ponen menos pegas.

Tren:

En un principio si son de cercanías no necesitarás embalar la bici. Es posible que te indiquen un lugar específico en el tren. Si son de largo recorrido, infórmate por si acaso.

Taxi:

Suelen portar las bicicletas en monovolúmenes o vehículos adaptados para minusválidos. En algunos casos la tarifa es fija.

Avión:

La mejor alternativa para trasladarte en horas intempestivas. Dependiendo de la compañía te pedirán que factures la bici con tiempo de antelación. Ver condiciones de cada compañía. Iberia vende cajas para bicis al precio de 20 € en muchos de sus aeropuertos con una dimensión máxima de 131x72x21 cm. Si tu bici desmontada supera estas medidas, te dicen que te busques la vida, pero que la embales. Si tienes una talla 19" como yo, prueba a desmontar el manillar. Entrará justa, pero entrará.

Tu **equipaje de mano** tiene un límite máximo de 10 kg. en clase turista. Mete en una alforja lo que sea de mas peso, más frágil y mayor valor. Los líquidos como el aceite de la bici, líquidos de lentillas, crema solar y **toda la herramienta** deberás meterlos en la otra alforja con la bici. Para que no te tomen por talibán, ya sabes ...

La bici tiene un límite de 20 kg. en clase turista y **sin coste alguno en la península**. Si te pasas cobran a razón de 6 €/kg. aproximadamente, aunque suelen hacer la vista gorda hasta los 24 kg aproximadamente, ya que la caja pesa lo suyo. Tu bici rondará los 14 - 16 kg. con la caja (el peso varía en función de los materiales de tu bicicleta y la talla). Completa el peso con la otra alforja. En esta lo ideal es meter, además de los líquidos mencionados, lo que abulte y no pese, saco de dormir, toalla, casco.

8.1 El embalaje:

Consejos teniendo en cuenta las exigencias de las compañías aéreas:

- Ruedas completamente deshinchadas.
- Forra los tubos principales del cuadro y suspensión con cartones y bridas.
- Desmonta la rueda delantera y fíjala al cuadro con bridas. (saca el eje y el cierre de la rueda y fíjalo a otro sitio o perforará la caja al menor golpe).
- Gira el manillar o desmóntalo y fíjalo también al cuadro.
- Desmonta los pedales y sujétalos con bridas a alguna parte del cuadro. Ojo al desmontar los pedales: El pedal derecho se afloja en sentido contrario a las agujas del reloj, en cambio, el izquierdo se afloja en el sentido de las agujas del reloj.
- Coloca algún letrero de “Muy Frágil” para dejar clara la posición correcta de la caja.



Aeropuerto de Barcelona
Transpirenaica 2.006

Capítulo 9: Tablas de Datos

(*) Descárgate el archivo excel con las tablas:

<http://www.megaupload.com/es/?d=NHOLT114>

9.1 Listado de equipaje:

"Vía de la Plata en BTT" Septiembre 2.007 (Sevilla - Santiago de Compostela)					
Cant.	Artículo	grs/ud	Parcial	Total	Detalle
Mountain Bike:				14.500	
1	Specialized	14.500	14.500		Hardrock Comp 2008 T19"
Complementos BTT:				3.530	
2	Alforjas laterales	640	1.280		Con 2 candados.
1	Parrilla portaequipajes	940	940		
1	Bolsa manillar / Riñonera	500	500		
1	Candado	330	330		Llaves
1	Cuernos	150	150		
1	Guardabarros delantero	90	90		
1	Guardabarros trasero	80	80		
1	Bidón	80	80		Vacío 75 cl
1	Soporte Gps	50	50		
1	Cuentakilómetros	30	30		
Vestuario:				1.572	
1	Zapatilla Trail Running	820	820		Salomon X-A Pro 3D
1	Casco	282	282		
1	Culote tirantes	170	170		
1	Maillot	160	160		
1	Calcetines	70	70		Técnicos cortos
1	Gafas sol	40	40		
1	Guantes ciclista	30	30		
EQUIPAJE					
Cant.	Artículo	grs/ud	Parcial	Total	Detalle
Tecnología:				987	
1	Cámara fotos	260	260		Cámara + trípode
1	Garmin GPSmap 60cs	280	280		Gps 210 + USB 70
1	Móvil + cargador + USB	227	227		Móvil 97 + Cargador 60 + USB 70
4	Pilas AA	25	100		4 uds
1	Talkie Motorola T4502	60	60		3-4 km alcance visual (sin licencia)
4	Pilas AAA	13	50		
1	CD Datos	10	10		Tracks, imgs, waypoints, Sendmap, CompeGps, datos personales, mp3
Utensilios:				708	
10	Bolsas plástico herméticas	13	130		Transparentes, cierre hermético para ropa
1	Documentación ruta	120	120		Fotocopias reducidas (guía, mapas, perfiles, información, ...)
1	Iluminación	120	120		1 Frontal led (3AAA)
1	Navaja multiusos	80	80		Multiusos (tijera, pinzas, palillo, 2 fillos, abrelatas,...)
4	Bolsas basura	17	68		Cubre-alforjas
1	Documentación personal	60	60		DNI, Visa, Seg. Soc., Haitzulo, Datos plastif., Cruz Roja,...
1	Reproductor mp3 + cascos	60	60		512 Megas
1	Bloc Notas	50	50		En funda
1	Bolígrafo	10	10		
1	Bolsas plástico	5	5		2 uds. Cubre bolsa manillar
1	Tapones oídos	5	5		
Textil:				2.470	
1	Saco travesía	680	680		Carinthia Little Bouddha -9°C pluma pato
1	Cortavientos	360	360		Neak Peak s/mangas
1	Camiseta térmica m/l	300	300		Invierno
1	Pantalón Pirata	210	210		Quechua
1	Clanclas	200	200		
1	Camiseta térmica m/c	140	140		Mendiak.net
1	Chubasquero ciclista	130	130		Traspirable / Reflectante
1	Camiseta tirantes	80	80		Algodón
1	Perneras	110	110		
1	Calcetines	70	70		Técnicos cortos
1	Ropa interior	60	60		Boxer
1	Bañador slip	60	60		
1	Buf	40	40		
1	Pañuelo	30	30		Cabeza / Cabestrillo

Cant.	Artículo	grs/ud	Parcial	Total	Detalle
Aseo/Higiene/Noche				1.070	
1	Lentillas	250	250		Limpiador, Noche, lentillas repuesto, lágrimas
1	Toalla	360	360		Algodón 120x63
1	Desodorante	140	140		
1	Pastilla jabón	140	140		Chimbo (aseo y lavado ropa)
1	Papel higiénico	90	90		En bolsa
1	Pasta dientes	40	40		Reducido
1	Cleenex	20	20		
1	Cepillo dientes	20	20		Reducido
1	Cuchilla afeitár	10	10		Plástico
Herramienta:				1.173	
1	Cámara de aire	180	180		Medida: 26x1,75 (47-559) de autosellado
1	Bomba aire	120	120		
1	Multiusos allen/destornilladores	110	110		
1	Repuestos tornillería y eslabones	100	100		Tornillos parrilla, eslabones (2 Hembras + 2 machos)
1	Tronchacadenas	90	90		
1	Reparapinchazos	70	70		
1	Aceite	60	60		Teflón PD 1000
1	Llave plana 14-15	60	60		
2	Pastillas freno disco	30	60		
1	Alicate	50	50		
1	Llave radios	40	40		13/15/16/17/18/19
1	Cinta aislante	30	30		
1	Llave plana 8-10	30	30		
1	Bridas	30	30		Medianas y pequeñas
6	Gomas elásticas	5	30		
1	Trapo Vileda	20	20		
2	Radios	10	20		
1	Trozo cámara	10	10		repara pinchazos
1	Cepillo dientes	10	10		
1	Llave axial	10	10		Frenos disco
1	Imperdibles	10	10		10 uds.
1	Clips	10	10		15 uds. Plástico
2	Pinza plástico	5	10		
1	Cordón playera	5	5		
5	Cierres alambre	1	5		
1	SuperGlue3	3	3		
Botiquín:				725	
1	Crema Solar/Hidratante	100	100		
1	Manta Térmica	60	60		
1	Vendas	60	60		3 tamaños
1	Gasas	50	50		Esterilizadas 5 uds.
1	Agua oxigenada	40	40		
1	Betadine	40	40		
1	Vaselina	40	40		
1	Supradim	30	30		Vitaminas
1	Flogopufen	30	30		Gel muscular
2	Glucosport	15	30		Glucosa
2	Guantes látex	15	30		2 pares
2	Suero fisiológico	15	30		
1	Lágrimas artificiales	20	20		Colirio
1	After Bite	20	20		
1	Medicamentos	20	20		7 Ibuprofeno, 2 Gelocatil, 2 Termalgin, 2 Aspirina, 6 almax
1	Cacao	20	20		
1	Silbato	20	20		
1	Positon	15	15		
1	Alfileres/Hilo	10	10		
1	Micropur Classic	10	10		Pastillas potabilizadoras. 2 horas espera. Inactiva Bacterias
1	Compeeds	10	10		5 uds.Apósitos ampollas / rozaduras
1	Mechero	10	10		
1	Tiritas	10	10		Tira para cortar
1	Hilo Bala	5	5		
1	Espejo + cod. Morse	5	5		
1	Puntos de tiritas	5	5		
1	Toallitas Alcohol	5	5		
Avituallamiento:				2.680	
1	Agua	2.000	2.000		
1	Cantimplora 1,5 lts.	320	320		Cantimplora 1,5 lts. 210 + funda 90 + forro isotérmico
2	m&m	125	250		Chocolate+azucar+frutos secos
1	Pastillas Isostar	110	110		
TOTAL EQUIPAJE				9.813	

9.2 La Travesía en cifras:

"Vía de la Plata en BTT" Septiembre 2.007. (Sevilla - Santiago de Compostela)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Velocidad														
Km Etapa														
V. Media Mov.														
V. Media Tot														
V. Max														
Tiempo														
H. Salida														
H. Llegada														
T. Mov.														
T. Deten.														
Desnivel														
+ Acum.														
- Acum.														
Alt. Max														
Alt. Min.														

9.3 Hoja de Presupuesto:

Hoja de Gastos:	
Billete avión	
Billete avión	
Bolsas herméticas	
Bolsas basura	
Radios	
Pastillas freno	
Tornillo parrilla	
Caja bici	
TOTAL	0,00
Presupuesto:	
Desayuno	
Alimento en ruta	
Cena	
Alojamiento	
Presupuesto diario:	0,00
Nº días	
Total presupuesto	0,00
Presupuesto Travesía	0,00

9.4 Tarjeta en caso de accidente:

EN CASO DE ACCIDENTE	
SEGURO	Federación Española de Mutua General Deportiva 112 / 619008172
	Cobertura: Europa y Norte de Africa
DATOS PERSONALES	Nombre Dirección: F. Nac. D.N.I: Tlfs. Email: G. Sang.: Alergias: ¿Donar mis órganos tras mi muerte a
	Última donación:
	Contacto Teléfonos Email
FAMILIA	
AMIGOS	
VECINOS	



*Fisterra !!!
Camino Francés 2.005*

*Si una vez finalizada la travesía observas que has sido capaz de superar los percances
sobrevenidos por tus propios medios;
y si has utilizado todo tu equipaje y no has echado nada en falta;
la preparación ha sido un éxito, y por tanto, tu travesía también.*

*Ricardo Bengoetxea
ribengo@hotmail.com*