

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	11
---------------------------	----

## **1. PLANIFICANDO TU VIAJE**

Diseñando un itinerario .....	17
¿Cuántos kilómetros haces al día? .....	17
Camino o carretera .....	18
Mapas .....	23
Llevar tu bici hasta el lugar de partida .....	27
Los compañeros de viaje .....	32
Sin compañía .....	33
Viajar en grupo .....	35
El «asuntillo» de la velocidad .....	36
Viajar con alguien que no monta mucho en bici .....	37
Viajar con niños .....	40
Entrenar antes de salir .....	44
Estar en forma en general no es estar en forma para viajar en bici .....	45
Aunque tengas el hábito de montar en bici, las salidas de un día son diferentes a viajar en bici .....	45
El mayor reto no es domar el cuerpo, sino la cabeza .....	46
El parné o cuánto cuesta viajar en bici .....	47
El kit básico .....	47
Gastos diarios .....	48

## **2. LA BICI**

Tipos de bicis .....	53
Bicis de montaña .....	54

Bicis de cicloturismo .....	55
Gravel, Adventure o ciclocross .....	56
Bicicletas híbridas .....	57
Otras bicis .....	58
Bicicletas para mujeres (por Alicia) .....	60
Consejos para elegir bici .....	60
Tabla con comparativa de tipos de bici .....	62
Cómo es una bicicleta de cicloturismo .....	63
Ruedas .....	63
Frenos .....	67
Cambios y transmisión .....	67
Manillar .....	70
Sillín .....	72
Pedales .....	73
Transportín .....	75
Otros accesorios .....	76
Ajustar la bici a tu tamaño .....	77
Mecánica de supervivencia .....	81
Qué debes saber hacer antes de salir .....	82
Pasar la ITV .....	82
Caja de herramientas .....	83

### **3. EL EQUIPAJE**

Ropa .....	87
Cuánta ropa .....	88
Durante el día (ropa de bici) .....	89
Ropa de abrigo .....	93
Equipo de agua .....	94
Durante la noche .....	95
Higiene y salud .....	96
Botiquín .....	96
Purificación de agua .....	100
La alegría de ser mujer .....	101
Duchas en el campo e higiene en ruta .....	102
Equipo de acampada .....	103
Sacos de dormir .....	103
Aislantes o autohinchables .....	105
Otros accesorios útiles .....	106
Tiendas de campaña .....	106
La tela multiusos .....	108
El asiento de viaje .....	109

Cocinar .....	110
El hornillo .....	110
Cómo llevar los trastos .....	112
Con cuánto peso se puede viajar .....	112
Estilo tradicional .....	113
Bolsas de manillar .....	113
Alforjas traseras .....	114
¿No te cabe todo? .....	117
Cicloturismo ultraligero .....	117
Una lista de equipaje, por ejemplo .....	119

#### **4. A PEDALEAR**

Gasolina para el cuerpo .....	124
Beber .....	124
Comer .....	125
Descansar .....	127
Condiciones adversas .....	130
Lluvia .....	130
Calor intenso .....	131
Frío intenso .....	134
Cuando sopla el vendaval .....	137
Técnicas y estrategias de pedaleo .....	140
El pedaleo alegre .....	140
Que vienen cuestras .....	141
Llanean .....	145
Ir a rueda .....	146
Pasar la noche .....	147
¿Dónde pasar la noche? .....	148
Opciones de pago .....	148
Opciones menos ortodoxas .....	149
Acampada libre .....	150
Peligros y molestias cuando estás en ruta .....	153
Robos .....	153
Animales .....	155
Coches .....	157

<b>EPÍLOGO</b> .....	163
<b>VIAJES PARA SOÑAR</b> .....	164
<b>RUTAS PARA INICIARSE AL CICLOTURISMO EN ESPAÑA</b> .....	166