

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	13
1. ¿QUÉ ES EL BIKEPACKING?	17
De la alforja y el portabultos a las bolsas de bikepacking	17
Grandes exploradores en bicicleta	20
Nacimiento del cicloturismo y primeros acercamientos al bikepacking	22
Ventajas e inconvenientes de llevar bolsas de bikepacking en vez de alforjas	34
¿Dónde llevar cada una de las bolsas de bikepacking?	36
¿Qué meto en cada bolsa de bikepacking?	40
No me cabe lo que quiero llevar, ¿cómo lo meto todo?	47
Para qué NO sirven las bolsas de bikepacking	47
¿No tienes experiencia? No hay problema	47
Set bikepacking económico	49
2. LA BICICLETA Y LOS ACCESORIOS	55
Tipos de bicis para bikepacking y materiales de sus cuadros	55
Tipos de ruedas y neumáticos	57
Tipos de freno: mecánicos e hidráulicos de disco	58
Tipos de manillares	59
¿Necesito suspensión en la bici?	66
Recomiéndame una bici específica para bikepacking	67
Conceptos importantes de geometría en un cuadro	71

¿Qué pedales usar, automáticos, mixtos o de plataforma?	76
Mantenimiento básico y trucos de mecánica de emergencia (por Marcos Pérez García)	77
¿Dónde y cómo cargo con el agua? Sistemas de hidratación para llevar en la bici y sistemas de purificación	97
Sistemas de obtención de energía en la bici	101
3. ACAMPADA Y MATERIAL	107
Tiendas de campaña, sacos-refugio y carpas para vivac	107
Sacos de dormir, esterillas hinchables, hamacas y sistemas para dormir mejor	111
Sistemas de iluminación: luces para montar en bici y montar el campamento	112
¿Qué ropa tengo que llevar?	114
¿Dónde dormir mejor? Búsqueda de zonas de acampada perfectas y cómo montar campamento con bici	121
Alimentación en la montaña: recetas socorridas y hábitos para comer y beber bien	124
¿Qué dispositivos electrónicos voy a necesitar/utilizar?	126
4. EL VIAJE	129
Tengo una idea de viaje, ¿cómo me planifico?	129
¿Eres ciclista sin experiencia viajando o viajero sin experiencia pedaleando?	131
¿Debo utilizar mapas de papel o digitales, o ambos?	133
¿Necesito un GPS o puedo utilizar una app en mi móvil?	133
Viajes de fin de semana y microviajes de una noche: S480 y S240	137
¿Viajar solo o acompañado?	140
Viajar con niños	141
Viajar con mascotas	142
Viaje nacional <i>versus</i> viaje internacional	145
Organízate para un viaje de larga duración	147
¿Cómo he llegado al bikepacking? ¿Por qué lo recomiendo?	149
BIBLIOGRAFÍA	151
EL AUTOR	153