

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
---------------------------	---

## **CAPÍTULO I. PLANIFICANDO TU VIAJE**

Diseñando un itinerario .....	15
¿Cuántos kilómetros haces al día? .....	15
Camino o carretera .....	16
Mapas .....	21
Llevar tu bici hasta el lugar de partida .....	25
Los compañeros de viaje .....	30
Mejor solo... .....	31
Viajar en grupo .....	33
Viajar con alguien que no monta mucho en bici .....	36
Viajar con niños .....	39
Entrenar antes de salir .....	41
Estar en forma en general no es estar en forma para viajar en bici .....	42
Aunque estés habituado a montar en bici, hacer rutas de un día no es igual a hacer cicloturismo .....	43
El mayor reto no es domar el cuerpo, sino la cabeza .....	44
El parné o cuánto cuesta viajar en bici .....	45
El kit básico .....	46
Gastos diarios .....	47

## **CAPÍTULO II: LA BICI**

Tipos de bicis .....	49
Vista general .....	50

Bicis de montaña .....	51
Bicis diseñadas para cicloturismo .....	51
Tándem .....	53
Reclinadas .....	54
Bicicletas urbanas .....	55
Plegables .....	55
Bicicletas para mujeres (por Alicia) .....	56
Consejos para elegir bici .....	56
Tabla con comparativa de tipos de bici .....	58
Cómo es una bicicleta de cicloturismo .....	59
Ruedas .....	59
Frenos .....	63
Cambios y transmisión .....	64
Manillar .....	66
Sillín .....	68
Pedales .....	69
Trasportín .....	71
Otros accesorios .....	72
Ajustar la bici a tu tamaño .....	73
Mecánica de supervivencia .....	76
Frenos .....	76
Cambios y transmisión .....	78
Ruedas .....	79
Pedales .....	81
General .....	81
La caja de herramientas .....	81

### CAPÍTULO III: EL EQUIPAJE

Ropa .....	85
Cuánta ropa .....	86
Durante el día (ropa de bici) .....	87
Ropa de abrigo .....	91
Equipo de agua .....	92
Durante la noche .....	93
Higiene y salud .....	94
Botiquín .....	94
Purificación de agua .....	97
La alegría de ser mujer .....	98
Duchas en el campo e higiene en ruta .....	100
Equipo de acampada .....	101
Sacos de dormir .....	101

Aislantes o autohinchables .....	103
Otros accesorios útiles .....	103
Tiendas de campaña .....	104
La tela multiusos .....	106
El asiento de viaje .....	106
Cocinar .....	107
El hornillo .....	108
Cómo llevar los trastos .....	111
Con cuánto peso se puede viajar .....	111
Bolsas de manillar .....	112
Alforjas traseras .....	112
¿No te cabe todo? .....	115
Una lista de equipaje, por ejemplo .....	116

## CAPÍTULO IV: A PEDALEAR

Gasolina para el cuerpo .....	120
Beber .....	120
Comer .....	121
Descansar .....	123
Condiciones adversas .....	126
Lluvia .....	126
Calor intenso .....	127
Frío intenso .....	130
Cuando sopla el vendaval .....	133
Técnicas y estrategias de pedaleo .....	136
El pedaleo alegre .....	136
Que vienen cuestas .....	137
Llanean .....	141
Ir a rueda .....	142
Pasar la noche .....	143
¿Dónde pasar la noche? .....	144
Opciones de pago .....	144
Opciones menos ortodoxas .....	145
Acampada libre .....	145
Peligros y molestias cuando estás en ruta .....	148
Robos .....	149
Animales .....	151
Conductores .....	154

BIBLIOGRAFÍA .....	159
--------------------	-----