

## RECOGE QUE NOS VAMOS (Imprescindible para viajes largos)

Publicado por manugg - 13 May 2012 23:01

En un foro como éste dedicado a los viajes, creo que nos falta algo fundamental que es, cómo preparamos un viaje. No me refiero a si una bici es mejor que otra, ni al tipo de alforjas que utiliza cada uno, sino más bien a todo lo que hacemos, pensamos preparamos... para realizarlo.

También interesante los pequeños trucos para preparar el equipaje, el equipo o como lo colocamos, de que cosa no prescindimos aunque me cueste llevarlo y todo lo que se nos ocurra referente a nuestro viaje.

Sabemos que un viaje en bici se puede realizar de muchas maneras, me refiero:

-me muevo en coche a cierto lugar y después ruedo la zona. En éste caso el equipo es mínimo al tener un sitio de base. Quizá el más indicado cuando se realiza con niños pequeños.

-uso un medio de transporte público hasta un sitio y se hace una ruta. Si vamos de alojamiento se simplifican cosas,

-usando un transporte y después me voy de camping o vivac haciendo una ruta. Personalmente el que más me gusta, aunque portées más trastos creo que da más independencia.

Cualquiera de ellos es muy válido

La idea fundamental es que sirva un poco de especie de guía para los que aún no se atreven a realizar unas vacaciones en bici o tienen muchas dudas de cómo organizarlo, sería importante colaborar todos un poco, tanto los que ya lo hacen por inercia y dan cosas como sabidas , como los que tienen sus dudas que las expongan.

Parecerá un poco extraño pero en un viaje que dure más de tres días, casi va ya todo lo necesario para hacer quince días o más aún.

Un ejemplo de lo que pretendo, en el apartado "equipo"

Es conveniente procurar que algunas cosas que llevemos nos valgan para usos muy diferentes, un par de ejemplos sencillos. Si llevo una luz en la bici, me servirá para cruzar un túnel o si se hizo de noche por cualquier contratiempo; y también de linterna dentro de una tienda de campaña. Otro más, champú? Y también el gel de baño?, ya hay productos que sirven a la vez de champú y gel, además también nos servirá para lavar la ropa. Aunque bien pensado, lo que más pesa son los líquidos, de modo que si le quito el agua al champú, me queda el jabón, que me sirve para lo mismo, pesa menos, no se vierte en la alforja por descuido, dura bastante más ocupando lo mismo y sólo hay que tener la precaución de dejarlo secar antes de recoger en una bolsita de esas de autocierre.

En el de "planificación"

Una vez elegida la ruta , busco todos los camping, o zonas de acampada que me podrán servir en mi itinerario, después viene los más pesado, mirar uno por uno sus características y opiniones por la red e ir descartando o remarcando.

A medida que vaya preparando equipaje para éstas vacaciones y me vaya acordando de cosas las iré poniendo y acompañando de "afotos" para ahorrarme largas explicaciones.

Bueno, pues ya sabéis lo que pretendo y espero que colaboréis aunque sea para criticar, de hacer o no hacer caso ya me encargo yo.

Ya corto, que los demás también tenéis que decir algo : SALU2

---

### **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por manugg - 13 May 2012 23:09

---

Plano con un papel especial resistente al agua, permite pegar y despegar celo sin estropearse. Aquí con post-it,indicando camping,no se aprecia, en la franja azul el nombre y al lado en el trozo transparente un punto con la localización. después en otros colores van otras anotaciones

---

### **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por manugg - 21 Jun 2012 23:58

---

Que bien que lo tengáis todo tan claro,

Vamos a preparar un pequeño botiquín, es eso que vale más cargar con ello y que no haga falta.

No lo consideraría como estrictamente necesario, pero yo prefiero que me acompañe.

Es muy básico y se compone de:

-unos guantes de látex. (por si llegado el caso no están las manos muy limpias)

-un par de gasas

- tiritas de varios tamaños
- unas tiras de sutura
- sueroral hiposódico (por si nos sienta mal algo y se afloja la culera, también en caso de pájara nos servirían sus 20 g. de glucosa )
- una venda de compresión
- un par de vendas normales
- un esparadrapo (como es de tela, valdría para una reparación de urgencia de una alforja rasgada)
- alcohol en toallitas
- suero fisiológico. (por si nos entra un elefante en el ojo y nos molesta su trompa)
- betadine o similar
- fastum gel ( por si molestamos en exceso algún músculo )
- un stik de árnica con nosequé (muy efectivo y para lo mismo que antes)
- unas aspirinas, paracetamol e ibuprofeno.
- y ya en la bolsa delantera y a mano after bite, para aliviar alguna picadura de mosquito

En total y con su bolsa de transporte no supera los 400 g.

A partir de aquí, ¡la farmacia está abierta!, cada uno verá. Si no vale con ésto, creo que la cosa va estar muy j\_dida.

---

## Re: RECOGE QUE NOS VAMOS

Publicado por manugg - 22 Jun 2012 00:22

---

Ahora vamos con la higiene, aunque dicen que para viajar y disfrutar de la bicicleta hay que ser un poco gocho, no está muy bien que nos lo llamen.

Listado:

- unas chanclas, (además de para no coger camarones en alguna ducha por ahí, están bien para salir a dar una vuelta y que se relajen y aireen un poco los pies. Si son de material plástico enteras mejor se secan)
- una toalla tipo gamuza,( ocupa poco seca bien y se seca rápido)
- maquinilla de afeitar, crema de afeitar y bálsamo o hidratante (para los muy machos, se ahorran la

hidratante)  
-desodorante (y esto también se lo ahorran)  
-espejo diminuto (ya sé que no es necesario, pero ayuda mucho para poner las lentillas)  
-pasta dental y cepillo  
-bote de gelchampúlavalaropa  
-unos pañuelos de papel y un rollo de papel que esté a medias por si hay que escribir una carta muy larga .

Lo mismo que el mensaje anterior, a partir de aquí lo que consideréis necesario, un secador de pelo, el suavizante del pelo, los rulos y el peine sin dientes para calvos

---

## **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por manugg - 22 Jun 2012 00:45

---

Un tendal para la ropa, sencillo y minúsculo, se puede prescindir de él perfectamente ya que la ropa se puede poner encima de un seto o colgada en cualquier lado. Personalmente a la vez que seca mejor que recogerla ya "planchada" y lista para volver a usar.

Si las prendas que usamos son de fibra es obligatorio lavarlas todos los días, en apenas una hora está seca, los calcetos quizá necesitan un poco más y si la camiseta es de algodón también. Tener en cuenta que viajamos en bici y el lavado a mano no tiene centrifugado, con lo que quedan más cargadas de agua después de lavadas.

(bueno, miento, he visto "centrifugar" la ropa dándole vueltas por encima de la cabeza como si fuera un vaquero en un rodeo, pero yo pondría el sombrero para que los que lo ven echen moneda jaja)

Nuestro tendal se compone de una cuerda de dos tres metros y una docena de imperdibles. No hay más.

---

## **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por gmodronor - 25 Jun 2012 13:43

---

Me parece muy buena tu la iniciativa Manu de consejos para viajes largos. Para mi, por lo menos que soy novata. No he visto la idea esa de las bolsas con cierre para, que me parece una idea muy buena, la protege de mojarse, y también del polvo.

Cada vez me apetece más... viendo los preparativos

Gracia

---

---

## **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por isabel - 25 Jun 2012 20:00

---

Gracias Manu, muy buenos consejos y más con fotos. Gracias

---

---

## **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por manugg - 25 Jun 2012 21:32

---

tranqui **gmodronor** todo llegará, cuando voy teniendo tiempo voy preparando cosas para poner.

Cuando haga el apartado sobre la ropa pondré lo que quieras.

Esto abarca muchas cosas y muy distintas, cada uno tiene sus truquillos y lo bueno es compartirlos, aprender unos de otros.

Fundamentalmente, lo que aquí pongo es en mis circunstancias y forma de viajar, sólamente puedo hacerlo en verano con lo que el tiempo casi está asegurado y te ahorras equipaje sobre todo en cuanto a vestuario; también depende del país exótico o no adónde te dirijas, el tipo de alojamiento que uses y por que no, las manías de cada uno.

Yo tengo un listado ,agrupado por "materias", en el que voy apuntando o borrando cosas según mi propia experiencia, o copio de lo que veo o se me va ocurriendo cuando llega el caso.

Sería por éste (des)orden:

-material acampada

-cocina

-aseo-higiene

-orientación o así

-botiquín

-ropa

-recambios

No quiere decir que siempre vaya todo, dependerá de como me lo planteé en cada viaje o las opciones que tenga por los sitios que pase.

Un ejemplo, si no vas a acampar no sería 100% necesario el apartado cocina, o aunque acampes también puedes dejar los cacharros en casa. Eliminando estos dos apartados anteriores, para un viaje de verano te valdría una sola alforja y seguro sobraba sitio.

En algún apartado cuando lo ponga comentaré otras opciones a algunas cosas, que o he visto o leído por algún lado.

No es un catecismo, así que la imaginación nos servirá para "inventar" nuevas cosas o mejorar otras.

---

## **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por manugg - 26 Jun 2012 00:47

---

En el apartado de "ropa", la foto es toda la ropa que voy a llevar para unos 18 ó 20 días. Y la relación es la siguiente:

-un pañuelo y un buf o braga de cuello (principalmente para poner entre el casco y la cabeza o proteger el cuello del sol)

-un cortavientos de un color llamativo (pues para la noche si refresca algo, y sobretodo para algún tramo de carretera con tráfico, si es de color chillón te ahorras el chaleco ese de emergencias) (también por si caen dos gotas y nos tocan a nosotros)

-un pantalón corto y un pirata (para pedalear o vestir, el pirata mas que nada para tapar las piernas si casca Lorenzo)

-tres pares de calcetines

-un pantalón largo muy ligero (que para eso es verano)

-un pantalón culotte (si esos que traen el pañal incorporao)

-una sudadera (si refresca más de la cuenta)

- y tres camisetas de poliamida (secado rápido)

Añado lo que falta a la foto, el calzado para pedalear (las chanclas ya os lo puse), una gorra o un sombrero al gusto, el casco, y los guantes,

Con esto hay para unos cuantos días, el sistema, sencillo; tenemos tres mudas completas de pantalones, calcetos y camiseta, procuramos usar siempre la misma camiseta y pantalón. Al terminar la jornada lo primero la ducha y lavar la ropa para el día siguiente, nos ponemos la segunda muda y a cenar.

¿y porqué tres?, pues por si en vez de dos gotas es un chaparrón en toda regla, porque si un día me quedo a dormir dónde me plazca posiblemente no podré lavar la ropa y me gusta ponerla al menos sin aroma "eau du sobac", (de la ducha en el campo mas adelante) porque algún día tendré que lavar la que use todo el día y la que uso para después de la ducha e ir a tomar una cerveza y porque no hay dos sin tres.También podemos ir rotándolas, lo que pasa que la de pedalear se mancha mucho y aunque se vaya el olor, es muy probable que queden manchas que no salen con el lavado manual.

Como he dicho con tres mudas hay para varios días lavando y sin lavar pues tenemos para un fin de semana largo.

Sistema aparte es el tipo klinex, usar y tirar, una camiseta de algodón por día de ruta, al terminar la ruta del día, limpio la bici con la camiseta y me deshago de ella (en un contenedor ),y ponemos para salir a cenar o a tomar algo la camiseta que usemos al día siguiente. Un método infalible para deshacerse de todas esas camisetas de publicidad que no sabemos que hacer

---

## Re: RECOGE QUE NOS VAMOS

Publicado por manugg - 26 Jun 2012 01:25

---

Seguimos hablando de trapitos, cuando salimos de casa las alforjas van requetecolocaditas, todo en su sitio, sin embargo a lo largo del día con el quita pon y guarda y ahora recojo ésto y saco lo otro al final está todo revuelto.

Como las alforjas no llevan cajones pues los inventamos, entonces metemos todo en bolsas y a correr, que bien! al final pasa lo mismo, porque no me acuerdo en que bolsa lo metí y las revuelvo todas ,lo peor ,cachis!! es la alforja del otro lado.

A lo que vamos, existen en el mercado unas bolsas transparentes, con autocierre y de varios tamaños que sirven para meter las cosas al congelador que nos vienen de perlas.

Metemos la ropa, las cerramos y obtenemos varias ventajas: veo en todo momento lo que hay adentro sin revolver las alforjas, queda el interior aislado del agua (por supuesto que hay alforjas estancas), y

del polvo, si se abre el bote del champú no pasa nada y si se rompe la bolsa que me dieron en la tienda del pueblo de abajo llena de fruta o pastelillos de crema , me es lo mismo, pues tampoco, con lavar la alforja vale y no me pringó todo el interior.

Y si rizamos el rizo y le hacemos caso a el tío ese que tiene un montón de tiendas de muebles, que nos los vende en paquetes planos y dice que transportar aire cuesta dinero, pues ya es la leche!!!

Venga, a sacar el aire de las bolsitas, ¡vaya! No tenemos el cacharrito de hacer el vacío, pues en ese caso y aunque suene mal en vez de usar la cabeza, usa el culo. Lo digo en serio, hay que usar el culo.

Introducimos las prendas en la bolsa de la medida adecuada, la cerramos aproximado al 80% y sujetamos con los deditos en ese punto, si es en casa ponemos la bolsa con la ropa dentro, a modo de cojín y nos sentamos encima, despaaaaaaacio! sin levantarte termina de cerrar y yasta!! Si no es en casa, para algo estará el suelo.

A veces no quedará bien cerrada o estará muy usada y volverá a entrar aire pero no abultará tanto como afuera.

Los ejemplos a continuación

---

---

### **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por manugg - 26 Jun 2012 01:29

---

en la primera foto una camiseta de algodón de manga larga y dos de poliamida, al lado tres prendas idénticas

y en la segunda una sudadera con otra igual al lado

ponlas bien colocadas y saldrán planchadas jj

---

## **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por manugg - 26 Jun 2012 01:39

---

se me pasó, si llevamos alguna bolsa vacía nos servirá para meter la ropa sucia en caso de no necesitar lavarla.

=====

## **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por Valentín - 26 Jun 2012 11:53

---

Están muy bien todos estos consejos Manu. A ver si un día de estos comento alguna cosa según mi experiencia, también tengo alguna lista clasificada por materias.

Aunque ya aviso que yo no soy tan austero como tú, ni tan ordenado, a pesar de llevar más ropa (aunque sea verano yo soy friolero y hay ocasiones que enfriá o te mojas y no me vale solo con un forrito y un cortavientos ultraligero para andar en bici y para después) como todavía me sobra sitio en las alforjas, no lo doblo tanto y lo meto en bolsas y... sí, a veces está en la otra alforja.

Con el calzado ya anticipo que yo al menos llevo otras chanclas más de caminar para después de la ruta del día en bici aparte de las de ducha, porque si te duchas con ellas normalmente no apetece usarlas luego para vestir.

Saludos

=====

## **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por manugg - 26 Jun 2012 23:37

---

gracias Valetín, se trata de que aportemos, opinemos un poco entre todos; sino parece un monográfico

=====

## **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por Raffa - 27 Jun 2012 14:06

---

La caja de fruta de plástico y la cocinilla:

En mis últimos viajes descubrimos la utilidad de llevar sobre el portabultos, encima de las alforjas, una caja de fruta, con un pulpo de red o un trapo y un par de pulpos, para que no se salga la carga.

Su utilidad principal es para llevar la comida fresca: frutas, verduras, hortalizas, pan, pasteles, etc. Son cosas que normalmente en la alforja se queda todo chuchurrido, mientras que en la caja se conserva fresco y en buen estado, refrigerado por los agujeros de la caja. Es especialmente indicada cuando llevas cocinilla para prepararte tus menús sanos y ricos.

El mayor inconveniente es si tienes que practicar la intermodalidad con transporte público (bus o tren) y la llevas llena, pues no resulta cómoda de manejar. Por eso hay que calcular bien los viajes para tenerla vacía en los momentos intermodales.

En cuanto a la cocinilla, recomiendo la de alcohol de quemar compacta. Su peso es inferior a 1 kg, viene con varios utensilios metidos uno dentro de otro: normalmente 2 cazos, sartén, el mango y a veces una tetera. Su precio oscila por los 90€. Tienes que añadir el peso de una botella de alcohol de quemar.

El inconveniente es que hay que ser muy muy muy prudente con el alcohol de quemar, tratar de usarla siempre con el cargador lleno y extremar las precauciones si hay que recargarla en caliente (esperar siempre un poquito y tener máximo cuidado al echar el líquido). Si se inflama el chorro al recargar puede estallar la botella creando quemaduras gravísimas.

Nunca confiarse con el alcohol de quemar.

=====

## Re: RECOGE QUE NOS VAMOS

Publicado por Valentín - 27 Jun 2012 15:06

Sobre la ropa, yo hago dos grupos, la de bici y la de vestir. Para la bici llevo:

- 2 culottes cortos, por si algún día no lavas o por si la badana no se seca.

- unas perneras por si hace frío de corto.

- camisetas de poliamida/maillots, normalmente 2.

- un forro fino.

- pañuelo para poner debajo del casco.

- 5 pares de calcetines (tiro un poco de largo, pero casi no ocupan ni pesan), estos son compartidos para "vestir";
  
- chubasquero fino, también compartido para vestir. Me parece que da más juego que el cortavientos, si llueve.

Ropa para vestir después de la ruta:

- otro forro fino
  
- camisetas, aquí ya decido sobre la marcha, sobre 3, una la uso para dormir si la necesito.
  
- un pantalón desmontable.
  
- ropa interior, esto ya es muy variable, depende si la usas también para andar en bici o no...
  
- un bañador, por si se puede ir a una piscina o playa.

Bueno, para no alargar y mezclar mucho, dejo para otras ocasiones otros grupos de cosas. Solo añadir que en esta lista incluyo entre los dos grupos de ropa dos forros finos y un chubasquero, pero se pueden hacer otras combinaciones, hay forros que son cortavientos, camisetas térmicas de manga larga, que pueden ser opciones alternativas. No hay que pasarse metiendo cosas, pero si no vas a ir a una ruta que sepas que va a resultarte muy dura físicamente, por el grupo con el que vayas o porque sea un kilometraje o perfil muy duro, no pasa nada por meter una camiseta de más, creo yo.

Saludos.

---

## Re: RECOGE QUE NOS VAMOS

Publicado por manugg - 27 Jun 2012 23:42

---

Respecto a la caja de fruta, **Rafa**, lo he visto a varias personas en los "encuentros" y es

verdad, podría llevarse una tarta con velitas y todo. La cocina de alcohol, la mayor ventaja es que se encuentra en cualquier sitio y las hay que vale gasolina si no encontramos otra cosa, yo uso la de gas, más segura, y la mayor desventaja es depender de las recargas, la pondré mas adelante.

Y de acuerdo con **Valentin** , alguna vez he metido más ropa,más que nada para completar algún hueco en las alforjas y que quedasen bien armadas.

En general cada uno cargamos con lo que necesitamos o creemos necesitaremos.

Me alegra que os animéis a compartir opiniones y experiencias, y entre todos formar un punto de vista con mayor ángulo de visión.

Algo interesante, cuando terminamos un viaje independientemente de su duración es fijarnos en las cosas que no utilizamos, o las que necesité y no llevé, para como puse en otro mensaje ir añadiendo o borrando cosas de la lista.

Gracias por colaborar, quizá sirva para darle el último empujón a quien no termina de decidirse.

---

## Re: RECOGE QUE NOS VAMOS

Publicado por manugg - 27 Jun 2012 23:45

---

Vamos ahora a tocar un poco el tema de la acampada.

Aunque no es obligatorio hacer un viaje en bici y llevarse la tienda y todos los artilugios, personalmente me da más independencia a la hora de decidir dónde dormir y la duración de la etapa del día al no tener que depender tanto de llegar a ningún sitio en concreto para dormir.

Es un tema algo complejo y muy extenso sobremanera si la acampada a veces va a ser “por libre”.

En equipo para acampar el listado es cortito:

-una tienda,(las hay para una sola persona muy ligeras y claustrofóbicas, pero aquí no renuncio al espacio y llevo una para dos personas, según el fabricante eran 2.9 kg, pasada por báscula llegaba a los 3, y convenientemente aligerada no llega a los 2,8)

-un saco de verano (temperatura de confort 11º, y volumen aproximado de una botella de 2 litros)

-una funda de saco de seda (muy útil, si no puedes lavarte ese día por el motivo que sea, va colocada dentro del saco y servirá para no enguarrar el saco, la funda se lava y seca muy rápido, también la he usado para dormir en algún albergue si las sábanas no me ofrecían mucha seguridad en su higiene, el tamaño viene a ser como un puño cerrado y 100gr )

-la esterilla (de las de toda la vida, las autohinchables pueden resultar muy cómodas, pero opino que

son un engorro y pesadas,)

-una manta de picnic, (esas que llevan uno de los lados plastificado y no traspasa la humedad arriba, dentro de la tienda es un suelo más agradable y sin tienda será el suelo para dormir)

-una tela de esas mosquitera, (junto a la manta de picnic te montas un vivac superior, la puedes colgar de un árbol o con la bici usada de armazón. No dispongo de foto pero la prepararé y la pondré para que tengáis una idea)

Para dormir en un camping no necesitamos muchas precauciones, y como situar una tienda con garantías lo encuentras en san google en un montón de sitios.

Recordar que en todo el territorio nacional está prohibida la acampada libre, no así la pernocta, consentida más o menos. La pernocta, sería montar la tienda al oscurecer y desmontar a primera hora. Si haces vivac, menos problemas que montar la tienda, y si la hay que montar usar el sentido común::

-En parques nacionales o zonas protegidas, tienda, na de ná.

-En fincas privadas, a ser posible pedir permiso al dueño y usar un rincón, respetando en lo posible lo ajeno.

-No cerca de casas o núcleos poblados

-Separarse de caminos y carreteras, y en éste caso siempre ponerse en el lado más alto dónde pasaremos más desapercibidos.

-Hacer fuego, ni se te ocurra, (mejor poner la radio a todo trapo y unas luces destellantes de colores)

-Si hay que cocinar algo, lo ideal sería haberlo hecho en otro lugar, recoger y rodar un poco ; desplazarnos a un sitio distinto para dormir. Los olores llaman la atención, sobre todo a animales y bichos.

-No dejar restos de nada, ya sea en campo abierto o en el portal de una ermita, (que van de cine)

---

## Re: RECOGE QUE NOS VAMOS

Publicado por manugg - 27 Jun 2012 23:59

---

En una ermita de un pueblo desaparecido, ya sólo quedaba la ermita y la fuente. El pueblo más cercano estaba a unos cuatro km, es del año 2010 cuando me dió por recorrer Castilla León, en una zona donde los pueblos apellidaban "de esgueva";

la anécdota de esa noche fué despertar, a no se que horas,cuando algo me pasó por encima del bigote, entonces decidí comprarme la mosquitera

---

## **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por Valentín - 28 Jun 2012 15:28

---

El botiquín que propone Manu me parece perfecto, yo no llevo tantas cosas, por ejemplo no llevaba el sueroral, ni el fastum, ni el suero fisiológico, pero puede venir todo bien.

Algunas cosas que incluiría en el apartado aseo/higiene, aunque no todas sean estrictamente de ahí, son: un cortauñas (yo lo uso, también llevo una tijera en el botiquín), tapones para los oídos, toallitas húmedas y por supuesto protector solar (a lo mejor tú lo pones en otro apartado).

Un truco que viene bien cuando se hace una ruta por sitios de mucho calor (por ejemplo la vía de la plata en verano) es meter una botella de agua fría dentro de la esterilla enrollada (cuando se lleva una esterilla de las de siempre), aguanta mucho más sin ponerse como caldo.

Saludos

---

## **Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por manugg - 29 Jun 2012 00:11

---

A lo que te refieres de incluir en el apartado de aseo/higiene esas cosas, es cierto, lo pongo más que en otro apartado en otro sitio.

Me explico, en el botiquín meto lo que no se va a usar, salvo algún problemilla, para evitar abrir y cerrar todos los días o cada poco, así lo sitúo al fondo de una alforja y me olvido.

El protector solar y el after byte (alivia las picaduras) van en la bolsa del manillar, donde estén a mano en todo momento.

Otras cosas de la bolsa serían:

- la cartera, (tarjetas, efectivo, dni, . . . )
- el móvil (el cargador en cualquier rincón de las alforjas)
- unos klinex,

- una libreta y un boli de tamaño medio pequeño,(entre otras cosas para anotar el diario de abordo)
- la cámara de fotos y baterías de recambio
- una linterna diminuta que va con manivela o solar
- unos prismáticos
- una brújula y el mapa o mapas necesarios

lo anterior forma parte de “orientación o así”, además

- un mechero
- una navaja
- crema protector labial
- jabón el láminas
- unos guantes de recambio o repuesto.
- Y un tubo de vaselina o un bote de nivea (de los pequeños )

No incluyo un gps porque no lo uso y no lo considero necesario, al menos para mí.

Voy de vacaciones y me da lo mismo ir por el camino de la derecha que por el de la izquierda siempre que la dirección sea la elegida y la orientación buena. Si tuviera prisa, habría cogido el coche.

Lo de la nivea o vaselina, no es para realizar movimientos orgiásticos de tumultuosa indecencia, sencillamente en verano y con los calores y el sudor, es muy fácil que se irriten las posaderas o las ingles, es para mantener bien hidratado sobremanera, en el lugar que apoyamos el cuerpo sobre el sillín, los isquiones y zonas adyacentes.

Recuerdo hace años, me encontré con un cicloturista en dirección a la Coruña, desde Santiago, él venía de dar la vuelta a la península y había salido hace un par meses de Avilés. En conversación después de un rato le pregunto: ¿Qué tal el culo? Y me mira y se rie, me contesta :ahhhh muy bien ya llevo dos botes de nivea ; y de los grandes!!!

Después me comentó que había tenido que parar un par de días en el país vasco ya que se había hecho hasta herida.

---

**Re: RECOGE QUE NOS VAMOS**

Publicado por manugg - 29 Jun 2012 00:19

El truquillo de la esterilla lo he visto y precisamente en la Plata también, lo hacían dos sevillanos que coincidí con ellos dos días; una esterilla no deja de ser un aislante para frío o calor.

Y otro, que consistía en llevar el botellín metido en un calcetín y procurar llevarlo mojado, y remojando cuando se podía en algún sitio.

El conjunto calcetín + botellín iba en el portabotellas de la bici. Lo que se trata es de retrasar en lo más posible el calentamiento del agua.

=====

## Re: RECOGE QUE NOS VAMOS

Publicado por Raffa - 29 Jun 2012 09:50

---

**La pernocta:** (voy a discrepar un poco con Manu... que mola... je je..)

Para viajar en bici, gozando del máximo de libertad y el mínimo de peso, yo opto por prescindir de la tienda de campaña.

Desde mi experiencia, lo mejor es llevar una esterilla autohinchable, de buena marca. Para mí es imprescindible. Te proporciona comodidad y aislamiento como ninguna otra. Normalmente al comprarlas vienen dobladas a la mitad del largo y luego enrolladas, para meterlas en una funda. Yo prefiero prescindir de dicha funda y enrollarlas (sacando el aire) como una esterilla clásica, cogida con gomas.

Llevar un saco compacto, de esos que ocupan muy poquito, de 14º de temperatura confort, a mí me sobra (paso calor) siempre que sea un saco de buena marca (no de los de Decathlon). Fundamental para dormir al raso es una Funda de Vivac, una especie de "chubasquero para el saco de dormir". De esta forma nunca se te moja el saco porque hiele algo o caiga algo de rocío.

Lo importante para buscar un sitio de pernocta, es que tenga un espacio atechado (Las capillas y ermitas son ideales). También es conveniente que haya agua potable cerca, en su defecto agua de cualquier tipo, o haber sido previsor y llevar los botes de agua llenos (siempre se deben llevar 2 bidones como mínimo). El agua la vas a necesitar para lavarte la ropa de pedalear, hacer la cena, para fregar, para hacerte una infusión, para lavarte por la mañana, etc...

**Mi rutina suele ser:** buscar el lugar, lavar la ropa de pedalear (si es posible) prepararme la cena, cenar, recoger todo, dejar el lugar un poco más limpio de como lo encontré, preparar la bicicleta para el día

siguiente y, en cuanto amenaza anochecer, diario-lectura y descanso. Si el viaje es en verano hay que aprovechar bien las horas sin luz para dormir, pues a las 6.30 (más o menos, según la fecha del viaje) empieza a amanecer y la luz te despierta.

Por la mañana, tempranito a eso de las 7, una infusión con algo rico para despertar, colocar bien el equipaje, asearse si hay donde, y rodar una o dos horas hasta encontrar algo abierto para desayunar y asearse bien en una cafetería.

Cada dos días de viaje, procuro encontrar un albergue o alquilar una habitación en un hostalillo a buen precio, para darse un aseo completo, lavar ropa, etc.

Ese día busco un lugar para cenar degustando la gastronomía local. Para buscar sitio para cenar siempre pregunto a algún lugareño/a dónde va a cenar la gente del pueblo o los camioneros. Suele dar muy buen resultado.

**Siguiendo con la comida:** Por el día siempre opto por comer algún bocata o cosas frías, que no necesiten cocinar. Nunca menú al medio día, hay que procurar no llenar mucho la panza para pedalear.

**Rutina diaria en zonas muy calurosas:** es recomendable rodar solo por la mañana hasta las 11 ó 12, buscar un sitio donde estar fresquito o bañarse hasta las 16 ó 17 horas, en que vuelvo a rodar hasta las 20 ó 21 horas. Cuando digo rodar, no sólo me refiero a "ir sobre la bici pedaleando", sino también a parar a hacer fotos, hacer visitas culturales, observar las aves, tomarse algo fresco por ahí, etc.

Ála... que siga otra u otro contando... que se aprende mucho de este intercambio de hábitos... ja ja ja

---

## Re: RECOGE QUE NOS VAMOS

Publicado por manugg - 03 Jul 2012 00:52

---

Un apartado más, la cocina y cacharros.

Como indicaba Rafa, hay hornillos de alcohol y muy buenos, que como ventaja principal sería que el combustible que usa se puede encontrar casi en cualquier lugar del mundo, o ser sustituido por gasolina o cualquier producto similar. En contra son bastante más peligrosos en cuanto al uso, para el que hay que ser muy meticuloso, ya que la llama no siempre es visible y podríamos llevar un susto en el mejor de los casos.

En mi caso concreto es de gas, el inconveniente mayor, hay que asegurarse que a donde vamos exista posibilidad de comprar los cartuchos y que sean compatibles, sino estaríamos obligados a llevar varios

(bastante pesado y engorroso) o saber aproximado la duración y para cuanto nos duraría.

-Con el quemador que llevo y un cartucho de 450 gr, son teóricos unas cinco horas, 1300 w (es lo que dice el fabricante, osea que sería en las condiciones más óptimas) y su peso son 110 gr. Para 18 ó 20 días, con alguna comida o cena y desayuno ocasional, no diariamente, calentar el agua para una infusión por la noche y poco más, de sobra.

-una fiamborra antiadherente que hace de pota y sartén, incluye platos, tazas, y cuchara tenedor (las tazas y los cubiertos los cambié por aluminio), el asa tipo alicate para coger las potas o la taza directamente.

- dentro de la fiamborra aprovechando los huecos van metidos: un bote de los antiguos carretes de fotos con sal, ( si se acaba aprovechar a llenar en alguna parada en la hostelería local a comer o cenar, discretamente o con permiso)

Un bote diminuto con una cucharada de lavavajillas, y en otro bote de carrete de fotos la mitad de un estropajo ( si fregamos nada más terminar de comer, no necesitaremos el lavavajillas o sólo una gota, de modo que intentemos respetar un poco la vida acuática)

Un bote plástico de rosca pequeño para llevar algo de aceite (para llenar usamos el mismo método que la sal)

-un tenedor y cuchara grandes de teflón para revolver (les corte el mango un trozo, que no caigan dentro del pote, y sólo asoman un par de centímetros hacia fuera)

-varias monodosis de cacao, capuchino, azúcar, y bolsitas de infusiones diversos, un tubo pequeño de leche condensada (en polvo puaghj!!)

En viaje no creo que proceda ponerse con platos muy elaborados, muy socorrida la pasta, arroz y legumbres,

Si se prepara, por ejemplo, también la ensalada pues se añade una lata de atún y ya tengo el aceite; y vinagre?, se sustituye por el zumo de un limón.

---

## Re: RECOGE QUE NOS VAMOS

Publicado por manugg - 03 Jul 2012 00:56

---

me queda aún la herramienta + recambios y algún invento

---