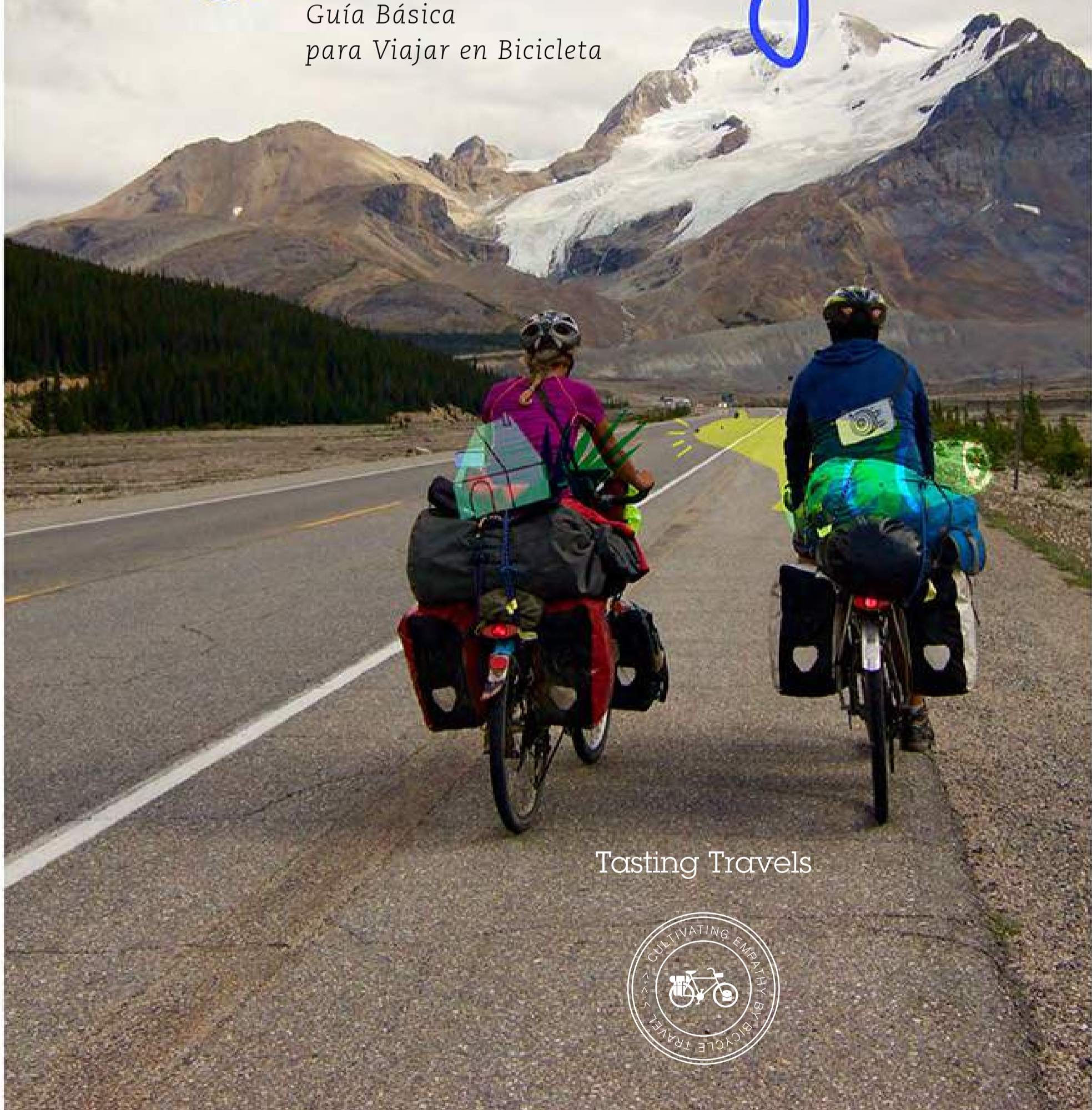


cicloviaje

Guía Básica
para Viajar en Bicicleta



Tasting Travels



Planea tu viaje en bici!



Texto: © Roberto S. Gallegos Ricci

Fotos: © Roberto S. Gallegos Ricci y © Annika Wachter

Edición: Laura Barragán y Miguel Asa

Diseño: Aj Atelier



Introducción

La primera vez que hice un tour en bicicleta, lo hice acompañado de un grupo de ciclistas de Baja California. La ruta consistía en cruzar la Baja California desde Ensenada hasta Cabo San Lucas. Intentaríamos pedalear alrededor de 2 000 km en quince días. En esa ocasión, Jesús, uno de los ciclistas del grupo, nos prestó su camioneta (con chofer incluido) para escoltarnos y apoyarnos a lo largo de todo el recorrido.

Recuerdo que al tercer día de viaje, cerca de una tienda de abarrotes, observé a una pareja de ciclistas que instalaban alforjas y lo que parecía ser equipo de acampar en la parrilla de sus bicicletas. Al ver tan sorprendente escena, me dirigí a Fernando, el conductor, y le dije: *– para que veas, ellos sí están locos, haciendo un recorrido así de largo con tanto peso y sin escolta –*.

En ese momento no entendí por qué lo hacían. De hecho, ni siquiera sabía que existía ese tipo de equipo para bicicletas. Para mí, dado mi poco

conocimiento en el mundo del ciclismo, la bicicleta no era un transporte para viajar. Yo siempre había creído que la maquinaria de dos llantas era para ser usada sólo como deporte, no como medio alternativo de transporte y mucho menos para viajar.

Hoy, varios años después de vivir esa experiencia, mi realidad es similar a la de aquellos dos ciclistas. Mi novia Annika y yo hemos pedaleado para realizar la vuelta al mundo sobre dos llantas. Durante más de dos años de viajar juntos hemos aprendido valiosas lecciones que, de haberlas aplicado antes de partir, nos habrían ahorrado dinero y esfuerzo. Si bien es cierto que existe mucha información en línea sobre cicloviajes, son pocos los sitios web en español en comparación a otros en alemán e inglés.

Viajar en bici es una de las actividades más extraordinarias que se pueden realizar en el mundo, provee tantos beneficios que sería difícil mencionarlos todos en un solo libro. Es una actividad sana, placentera, accesible y económica y socialmente beneficiosa. Todo el mundo debería vivir la experiencia de realizar un viaje en bici. Y es por ello que decidí escribir esta guía y entregarla como obsequio a todos los lectores.

Hoy por hoy, estoy seguro de que no es necesaria una escolta para cubrir grandes distancias en bicicleta. De hecho, me siento un poco apenado al admitir que alguna vez pedaleé de esta manera, a pesar de que fue porque no había tenido acceso a la información pertinente.

En esta guía encontrarás las respuestas a las preguntas más frecuentes sobre cicloturismo que Annika y yo hemos logrado identificar. Muchas de estas inquietudes las hemos reunido gracias a la participación de nuestros lectores, a las preguntas de otros ciclistas en foros de viajes en bicicleta y al material que hemos recolectado sobre el tema. Nuestra

misión es que, mediante la información que te proporcionamos en esta guía, planees tu propio viaje en bici de la mejor manera posible.

Con este fin, hemos incluido un capítulo completo de consejos que te ayudarán a sacar el mayor provecho a tu viaje y a la interacción con la gente que conozcas en el camino, pues viajar en bicicleta puede traer enormes beneficios sociales y personales, de ello hablaremos más adelante. Por último, creo pertinente aclarar que quizá esta guía no resuelva por completo tus inquietudes sobre cicloviajes, por ello te invitamos a que nos contactes y aclares tus dudas directamente con nosotros a través de nuestro correo electrónico info@tastingtravels.com

Viajar en bicicleta es una experiencia vasta que ofrece mucho para descubrir. Nosotros aún seguimos aprendiendo cosas todos los días.

Hoy, después de un par de años sobre ruedas, creo saber las razones por las que aquella pareja pedaleaba con más de 30 kg sobre su bici. Si te dijera mi respuesta sería hacer trampa, prefiero que tú nos compartas la tuya cuando hayas terminado tu viaje sobre el asiento incómodo. Sólo esperamos que esta guía te ayude a lograrlo.

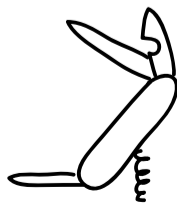
Annika Wachter y Roberto Gallegos

Tasting Travels



Contenido

- 01** ¿Por dónde empiezo? p.7
- 02** Tengo miedo, no tengo experiencia p.18
- 03** Quiero una Batibicileta de viaje p.29
- 04** Ahora quiero un Batiequipo de viaje p.49
- 05** La seguridad es el quinto capítulo p.78
- 06** ¿Cómo es la vida sobre dos llantas? p.86
- 07** ¿Y en cuánto me saldrá el viajecito? p.95
- 08** Una ruta para empezar:
planear, evaluar y decidir p.109
- 09** Inspiración de otros p.125
- 10** Un futuro cercano p.147



01



*¿ por donde
empiezo?*

La idea de viajar surgió de Annika. Ella, prácticamente, me invitó a participar en un plan que ya venía cocinando desde hacía mucho tiempo. Desde niña, Annika coleccionaba mapas del mundo y se imaginaba cómo sería darle la vuelta en su propio barco. Cuando tenía tan sólo ocho años dibujó una ruta posible en un mapa del mundo que tenía en su cuarto. Por mi parte, siempre quise vivir la vida de Indiana Jones, así que desde ahí estábamos destinados para estar juntos en aventuras al estilo de mi héroe. Por eso, cuando me propuso dejarlo todo y acompañarla en un viaje alrededor del mundo, le contesté con un rotundo sí.

Me tomó seis meses cerrar el estudio de diseño que tenía y juntar algo de dinero para empezar el viaje que habíamos planeado. La idea original era viajar de autostop hacia el Este con nuestras mochilas, como buenos *backpackers*, pero luego el plan cambió. Un día Annika me preguntó: – ¿qué tal si nos vamos en bici? –. Lo primero que pensé fue en cómo llevaríamos el equipaje – ¿con la mochila en la espalda?–. Era obvio que yo no sabía nada de cicloturismo, estaba perdido y no sabía por dónde empezar. Afortunadamente, Annika había leído un par de libros al respecto, así que empezamos por donde todo el mundo empieza, aprendiendo de los demás.

01 ¿Por dónde empiezo?



Para empezar a planear tu viaje en bici, antes que cualquier otra cosa, yo recomiendo leer *El Manual del Ciclista Urbano de la Ciudad de México*, que es una excelente guía para introducirse al amplio mundo del ciclismo. Mucho del contenido de dicho manual te ayudará a entender mejor esta guía. Es una publicación muy completa, aunque su contenido está estrictamente enfocado al ciclismo urbano. Los capítulos de seguridad vial y de mantenimiento de tu bici son fundamentales para iniciar un viaje. Puedes descargarlo gratuitamente a través del sitio de nuestros amigos de [Bicitekas](#).

También te recomendamos la biblia de todo ciclista, de donde nosotros mismos nos hemos asistido para complementar la información de ésta guía, hablo ni más ni menos que del libro: *The Bike Touring Survival Guide (La Guía de Supervivencia del Cicloturismo)*, que fue escrito en inglés por nuestros amigos Freidel y Andrew y puedes comprarlo a través de [Traveling two](#). Además te recomendamos que visites su sitio donde publican un sin fin de interesantes artículos sobre cicloturismo, incluyendo una magistral e interesante pieza de literatura contemporánea sobre la experiencia de pedalear en Turquía que, por cierto, escribí yo ¿Se nota que me eche demasiadas flores?.

Otro excelente sitio web similar a Travelling Two pero en castellano es el de [Rodadas](#).

Si tu habilidad lectora en inglés no está muy desarrollada y deseas profundizar en el tema y resolver dudas como: dónde conseguir el equipo y demás, no te preocupes, pues tienes en tus manos esta guía. Entre más información tengas más dinero podrás ahorrar y te sentirás con mayor confianza a la hora de tomar decisiones importantes.



Otra buena recomendación es que consultes los sitios web de algunos de nuestros aventureros hispano parlantes sobre dos llantas. Existen varios, pero nosotros te recomendamos los siguientes:

Con más de 130,000 km de experiencia se encuentra Álvaro, el famoso Biclown. Su objetivo es muy claro: llevar su show de payaso a comunidades marginadas en el mundo, especialmente a los infantes [Biciclown](#)

Con igual número de impresionantes km recorridos está Pablo García. Lee las aventuras de este intrépido argentino que lleva más de 12 años sobre ruedas [Pedaleando el globo](#)

No menos importante por el orden de aparición, les presento a uno de mis fotógrafos favoritos sobre ruedas, el buen Xavier, a quien tuve la gran oportunidad de conocer en Kirguistán. Su objetivo es documentar la cultura y sus experiencias en foto. Pueden apreciar su trabajo en [Bicicleting](#)

En la lista no podía faltar nuestra querida Laurita que lleva dos años pedaleando. Cabe mencionar que además de ser una extraordinaria narradora, colaboró con nosotros en el consejo editorial de esta guía y como correctora de estilo. Para leer sobre sus aventuras visita [Bicitacora de viaje](#)

Finalmente nuestros consentidos, y eso solamente porque somos nosotros mismos, Annika y su servidor, Roberto, con su blog [Tasting travels](#) cuyo objetivo es promover el viaje en bicicleta como un modelo para cultivar la empatía.

En fin, la lista es enorme, pero, un poco a manera de conclusión, me gustaría incluir el sitio de dos ciclistas que ya han viajando por México, ahí encontrarás información de primera mano sobre experiencias pedaleando en nuestro país, Antonio Cala y Amanda Zeisset [The Adventure Junkies](#).

01 ¿Por dónde empiezo?

Y así como Laurita, Freidel, Xavi, Alvaro y Pablo, hay cientos de ciclistas de los que, a través de los libros o blogs que han escrito, podrás recibir mucha inspiración e información útil, basada en sus propias experiencias y que alimentará tu motivación para realizar el sueño de viajar en dos llantas.

Ahora sí, emocionados y entusiasmados por todas las aventuras que hemos leído de otros, estamos listos para poder definir el tipo de viaje en bici que queremos realizar.

Aunque existen muchos tipos de viajeros, para facilitar la planeación de nuestro viaje, lo hemos dividido en dos variantes generales: los que quieren pedalear muchos kilómetros por día y los que no.

Muchos quieren pedalear como si compitieran en el *Tour de France* y otros prefieren disfrutar del camino. Ambos estilos son válidos y ambos gozan de ventajas y desventajas. Sin embargo, considera que pedalear a paso lento te dará la oportunidad de conocer más gente y de admirar el paisaje con mayor detenimiento. Viajar lento hace del ciclismo una actividad accesible para todos.

A lo largo de mi vida como cicloviajero, he conversado con varias personas que le dieron la vuelta al mundo en bici. Tal es el caso de Richard, un australiano que conocimos en Eden, quien nos dijo: *–De lo único que me arrepiento de mi viaje es de no haber ido más lento–*. Richard le dio la vuelta al globo en 1996 con el mejor equipo que se podía conseguir en aquel momento y en un tiempo casi record: 20,000 km en once meses. Él tuvo la suerte de pedalear por el norte de Pakistán y por otros países a los que hoy en día es casi imposible acceder por cuestiones de visados.

En Laos conocimos a una familia francesa cuyo padre, de nombre Jeunet, montaba una bicicleta tándem donde viajaban él y su hijo de ocho años; mientras que su esposa, Margot, cargaba en un remolque la mayor parte del equipaje de la familia, y su hijo Dido, de doce años, pedaleaba su propia bici. Jeunet me dijo que sólo podían pedalear

01 ¿Por dónde empiezo?

ciclo turista ↘



un máximo de 90 km al día (como si eso no fuera suficiente para un adolescente), pero que normalmente cubrían alrededor de 70 km. Kilómetros más, kilómetros menos, la feliz familia parecía disfrutar de esa experiencia al pedaleando juntos.

En el lado opuesto conocimos a Jamie McDonald, un ciclista inglés que pedaleaba un promedio de 130 km al día. La rapidez con la que pedaleaba Jamie se debía, en gran parte, a su objetivo: recaudar fondos a través de Internet para el hospital infantil de su pueblo. Esto hacía imperativo que cubriera la ruta desde Bangkok hasta Inglaterra en el menor tiempo posible. Jamie viajaba lo más ligero que podía y, si mal no recuerdo, su bicicleta no era de ninguna marca reconocida, por ende, según nos decía, con mucha frecuencia le tenía que meter mano.

Cuando conocimos sus circunstancias, nos quedó muy claro por qué Jamie no podría viajar de la misma manera que la familia de Jeunet. La rapidez no tiene nada que ver con la capacidad física, sino con el objetivo del viaje. Mientras que a Jeunet sólo le interesaba regalarle una experiencia cultural a sus hijos, el objetivo de Jamie era muy claro: entre más kilómetros recorriera en menos cantidad de tiempo, mayores serían las donaciones. Las decisiones en cuanto al equipo, al dinero y al promedio de kilómetros que se tienen que cubrir por día para llegar a un destino, si es que lo hay, se derivan de los respectivos objetivos de viaje.

Jeunet y Margot llevaban consigo hijos menores a los que no podían exponer a climas extremos ni a rutas difíciles, así que recorrer Asia Central en invierno no era un buen plan. Mientras que para Jamie cruzar los 3,500 km del desierto de Taklamakan, en China, era necesario para lograr recaudar, antes de volver a casa, la cantidad que se había propuesto. A todo esto habrá que sumarle el factor dinero, que quizá sea el más escandaloso de los todos, aunque, como veremos en los capítulos siguientes, no representa un verdadero obstáculo si uno quiere viajar en bici.

01 *¿Por dónde empiezo?*



Jeunet



Margot



En nuestro caso, nuestro objetivo es empatizar lo más posible con la gente que conocemos en el camino “hacer amigos”, para decirlo de otra manera. Las amistades toman algo de tiempo, sobre todo cuando quieres aprender sobre la cultura del otro, sobre su estilo de vida y sobre el lugar en el que vive. Por la naturaleza de nuestro objetivo, y dado que disponíamos de tiempo indefinido de viaje, teníamos que pensar en todo el equipo que podríamos necesitar para sobrevivir en cualquier clima y en cualquier lugar, por ejemplo, una cocina portátil y un filtro de agua. Más adelante te compartiremos la lista del equipo con el que viajamos para que te quede más claro este punto.

Puesto que se aprende mejor aplicando la teoría, pongo el ejemplo de uno de los viajes que me gustaría realizar cuando pasemos por México. Cabe mencionar que yo nunca he hecho esta ruta, así que esta planeación me será de utilidad cuando recorramos México.

/ El viaje que me gustaría hacer:

Pedalear por la península de Yucatán, visitando la mayor cantidad posible de ruinas Mayas y, por igual, conocer las reservas ecológicas del lugar en un periodo de dos meses aproximadamente.


Con el destino y periodo de viaje resuelto surgen tres preguntas fundamentales que uno tiene que hacerse.

¿Cuánto dinero voy a gastar? ¿Qué equipo me es necesario? ¿Es mejor ir solo o acompañado?

Además de estas, muchas otras preguntas comenzarán a surgir, pero, como ya nos hemos fijado un destino con un tiempo determinado y con un objetivo claro de viaje, entonces podremos generar respuestas concretas para planear nuestro cicloviaje con mayor certeza.

Ahora, la única pregunta que es necesario hacerte es, ***¿en dónde quieres empezar tu primer viaje en bici?***

01 *¿Por dónde empiezo?*



Akbar Nagdhi: Iraní de aproximadamente 40 años. Akbar es parte de una red de personas que da la bienvenida a ciclo turistas que entran a Irán. Cuando lo conocimos, él ya nos estaba esperando a unos 30 km de la ciudad Marand en su bicicleta. Annika se sentía enferma del estomago y Akbar pedaleo su bicicleta con equipaje y le cedió la suya. También le obsequio su jugo y unas galletas que traía. Nos condujo a un restaurante donde pudimos pasar la noche y nos mostró un álbum de fotos de por lo menos 50 ciclistas que había recibido y ayudado. Entre la comunidad de ciclo turistas Akbar es una personalidad.

02



Tengo miedo
no tengo
experiencia

Ya estamos totalmente emocionados por el viaje, pero, de repente, aparece el peor enemigo del ser humano, el miedo. No te preocupes, ya estando en ruta se te quita.

– ¡Annika, creo que se pinchó una de mis llantas! –, le grité con un poco de desesperación cuando pedaleábamos por Hungría. Contrario a lo que se pueda pensar, esta era la primera vez que me enfrentaba a una pinchadura de llanta sin la ayuda del buen Charly, mi mecánico de confianza. Al salir, ni Annika ni yo teníamos experiencia viajando en bici. Annika jamás había pedaleado más de 40 km en un día y, aunque yo había pedaleado 800 km, lo había hecho sin equipaje y con un auto escoltando nuestro paso. Por lo tanto, éramos principiantes.

Leyendo algunos blogs de otras parejas en ruta, nos dimos cuenta de que no éramos los únicos que se habían encontrado en tales circunstancias. Hay que ser conscientes de un principio de la vida, nunca puedes estar preparado para todo.

Y después de casi cuatro años pedaleando esta regla sigue sin cambiar, así que podemos estar tranquilos y confiar en la incertidumbre de la vida, aunque lo que sí puedes hacer es desarrollar tu creatividad.

Una de las razones por las cuales viajar en bici te mantiene humilde es que existen muchas ocasiones en donde tienes que pedir ayuda. El camino es tu compañero y los locales tus ángeles, los que en innumerables casos te sacarán de apuros. Por lo tanto viajar en bici, definitivamente, te ayudará a ampliar tu mente y a ir más allá de tus límites.



Más adelante te daremos la lista de herramientas esenciales que debes llevar contigo para sortear los obstáculos del camino. Aunque debes tener en cuenta que el miedo es siempre el primer enemigo a derrotar para que todo lo demás se acomode y fluya. Haciendo el miedo a un lado, el aprendizaje y la creatividad se despliegan de manera milagrosa: las herramientas, de repente, tienen 3 funciones más que las que decía el manual, una casa abandonada se convierte en un refugio ante alguna emergencia y acampar en medio de la nada se convierte en lo más seguro que pueda existir, pues la oscuridad de la noche se convierte en la mejor aliada.

La bicicleta se diseñó para todos.

Afortunadamente, el mecanismo de una bicicleta es más sencillo que el de una motocicleta o un automóvil. Por lo tanto, sólo basta la determinación y la observación para resolver los problemas más importantes de nuestra nave.

Recuerdo que en Irán a Annika se le rompió un tornillo que sujetaba su parrilla delantera, así que tomé un cincho de plástico y lo pasé por los agujeros donde debía ir el tornillo faltante. Esto resolvió la emergencia y nos permitió llegar hasta la siguiente ciudad, donde encontramos un taller de fundición y un experto se encargó de arreglar el problema. También recuerdo otras anécdotas, como la de Jamie, quien usó cinta adhesiva gris, de las más fuertes, para reparar sus alforjas agujereadas por mordidas de perros.

En nuestro camino conocimos a varios ciclistas que, antes de emprender el viaje, tomaron un taller básico de reparación de bicicletas, lo cual es una excelente idea que puedes considerar. Para mí lo más complicado y lo que aún no sé hacer con exactitud es balancear las llantas ajustando los rayos que sujetan al aro y la maza. Por lo anterior te recomiendo que salgas con las llantas bien balanceadas por tu mecánico de confianza. Si son rines de buena calidad y el cuadro de la bici está en línea, puede que rueden más de 10,000 km y tus llantas no necesiten balanceo.

02 *Tengo miedo, no tengo experiencia*

Fuera de eso, cambiar rayos, arreglar pinchaduras, cambiar los cables de los cambios, ajustar tornillos e incluso cambiar frenos son muy fáciles de aprender y no se necesita ser ingeniero en aeronáutica para entenderlo. Te recomendamos consultar: [Bicycletutor](#) y el canal de youtube: [Bicihome](#)

En conclusión, si hay una falla irreparable en tu bici, en el peor de los casos, pedir un aventón y viajar en la caja trasera de un camión de carga se sentirá como viajar en un autobús de lujo. Nosotros hemos tomado más de 5 durante el viaje y todos los hemos disfrutado.

Uno de los mejores consejos para combatir el miedo: confía en la gente.

Recuerdo un día en Camboya cuando Bunny, una joven camboyana, nos invitó a dormir en su casa sin conocernos. El día se estaba acabando, no encontrábamos un lugar adecuado para acampar y nos detuvimos junto a un pequeño grupo de personas locales para tomar agua. Le dejé mi bici a Annika y me fui a tomar un par de fotos, cuando regresé, Bunny estaba hablando con Annika y ya nos había invitado a su casa. La historia completa la puedes leer [aquí](#).

Hemos descubierto que cuando pasas por un pueblo y vas equipado con todos tus tiliches los niños normalmente te sonríen, las personas te saludan y, en el caso especial de Turquía e Irán, la gente se desvive por hacerte pasar a su casa a tomar té. Podríamos asegurar que la reacción inicial de la gente casi siempre es positiva. Al ir montado en tu bici equipada, cierta magia hace que la interacción con la gente fluya de manera natural.

Durante los casi dos años que hemos andado en ruta, son contadas las veces en las que hemos tenido que lidiar con personas pasadas de copas o adolescentes curiosos que husmean por la casa de campaña para molestar.

02 *Tengo miedo, no tengo experiencia*



Sólo hay que aplicar las matemáticas pertinentes para obtener un resultado convincente, de los 500 días que llevamos en ruta, sólo puedo recordar dos situaciones incómodas que se suscitaron con la gente, lo cual representa un porcentaje muy bajo.

Te invito a que compruebes por ti mismo la maravilla de pasar por un pueblo en dos llantas y ver las innumerables reacciones positivas que causas en las personas. El asombro y la curiosidad son, a mi parecer, sentimientos mucho más fuertes que el de deseo de lastimar a alguien sin razón.

*El tráfico: los carros,
los camiones y,
lo peor de todo, los perros!*



Sí, es cierto, no todo es alegría y diversión mientras pedaleas en la carretera, sobre todo en las más transitadas. Aquí, la recomendación fundamental es usar las vías menos concurridas. Curiosamente, son estas vías donde encuentras los pueblos más bonitos y las mejores oportunidades de interactuar con la gente local.

Definitivamente hay que lidiar con el tráfico, es por eso que nosotros odiamos entrar en ciudades grandes. Para salir de Terán, la capital de Irán, tuvimos que pedalear durante 30 km para escapar de la congestión vial. Para entender por qué se debe sentir respeto por el tráfico de esta ciudad, de 17 millones de personas, hay que mencionar que Terán es una de las ciudades con mayor índice de accidentes viales por día en el mundo. Salir de ahí fue horrible. Pero, una vez fuera, pudimos pedalear por el desierto y el camino era nuestro.

Como ya mencioné, si hacemos el miedo a un lado, nuestra creatividad nos abre un abanico de posibilidades y, en esto, el tráfico no es la excepción.

02 *Tengo miedo, no tengo experiencia*



Afortunadamente, Annika y yo nunca hemos estado en una situación que haya puesto en peligro nuestra integridad física, pero sí hemos sabido de accidentes que le ocurrieron a otros ciclistas. Es por eso que lo más recomendable es:

- Evitar carreteras grandes

- Buscar carreteras menos transitadas y con acotamiento

- Usar siempre el casco

- Vestir ropa llamativa

- Siempre pedalear con suma precaución

- No dar vuelta sin haber visto a ambos lados

- Evitar a toda costa pedalear de noche


- Si es absolutamente indispensable pedalear de noche, llevar tantas luces que parezcas motocicleta

A veces, interactuar con otros vehículos en carretera puede ser un gran reto, sobre todo evitar asustarse por el sonido del claxon de los camiones gigantes, sin embargo y afortunadamente, cuando vas en bicicleta te puedes detener en cualquier rincón antes de tomar una decisión. Es mejor esperar y observar que lanzarse a la suerte en el tráfico.

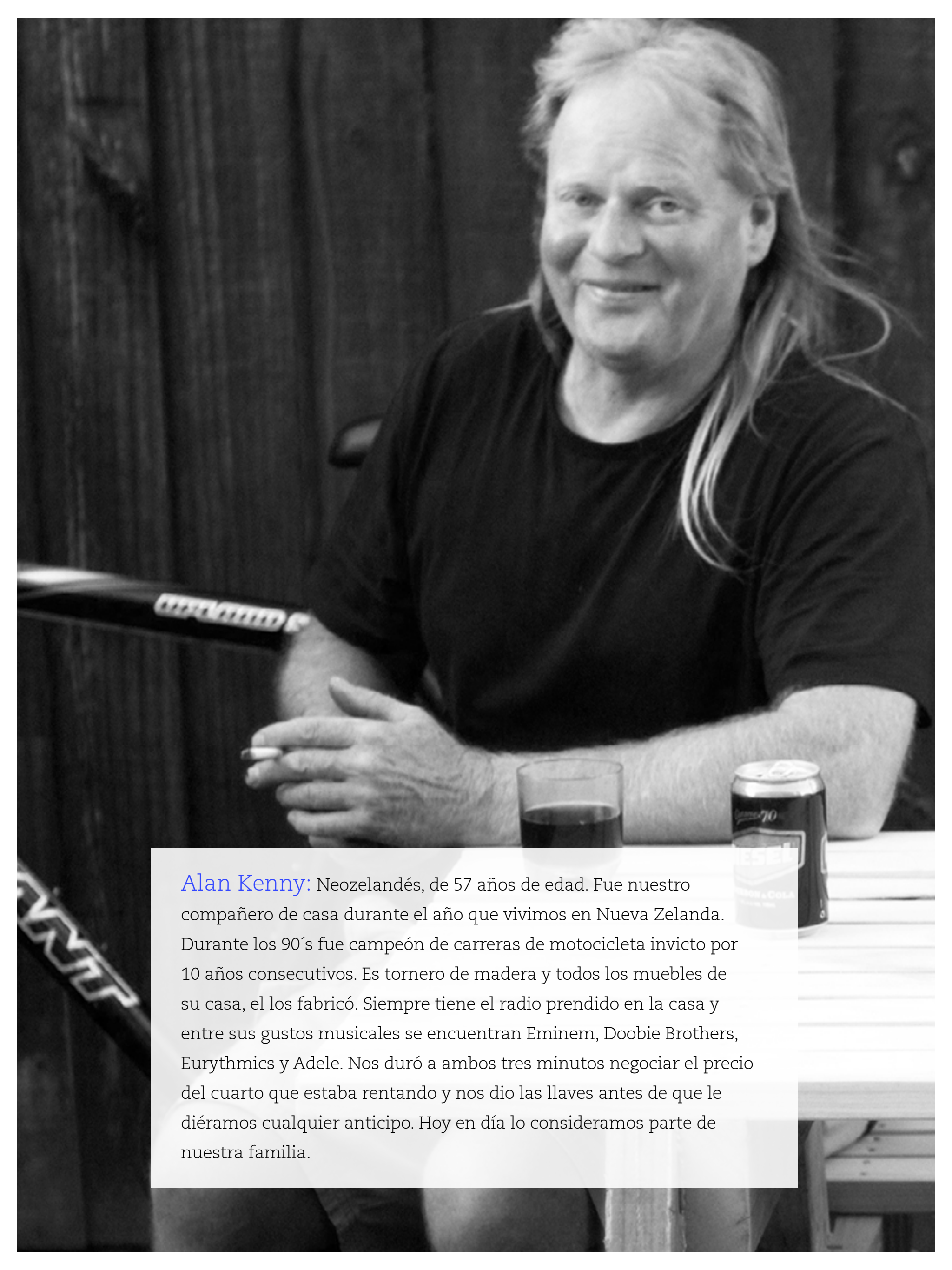
En conclusión, aunque el tráfico y las ciudades son motivo de respeto, más aún cuando no te sientes con experiencia suficiente, el miedo se puede dominar. El temor de enfrentarse al tráfico no debe ser una razón para no atreverse a descubrir el mundo en dos llantas.

Con nuestro miedo espantado, ahora sí entramos de lleno en materia.



A photograph showing a bicycle tire with a flat spot, a black saddle, and a hand using a tool to work on the tire. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

Una vez en
Australia
tuvimos 8
pinchaduras
de llanta en
un sólo día.



Alan Kenny: Neozelandés, de 57 años de edad. Fue nuestro compañero de casa durante el año que vivimos en Nueva Zelanda. Durante los 90's fue campeón de carreras de motocicleta invicto por 10 años consecutivos. Es tornero de madera y todos los muebles de su casa, él los fabricó. Siempre tiene el radio prendido en la casa y entre sus gustos musicales se encuentran Eminem, Doobie Brothers, Eurythmics y Adele. Nos duró a ambos tres minutos negociar el precio del cuarto que estaba rentando y nos dio las llaves antes de que le diéramos cualquier anticipo. Hoy en día lo consideramos parte de nuestra familia.

03



Quiero una
Batibicicleta
de viaje

Este es, sin lugar a dudas, un capítulo importante. La pregunta del millón, ¿qué bicicleta necesito?

En este punto hay que distinguir la importante diferencia entre querer y necesitar. Normalmente es mucho más fácil conseguir lo que se necesita que lo que se quiere. Sin otra intención que motivarlos a realizar su viaje, les garantizo que lo único que se necesita para hacer un tour en bici es eso, una bicicleta que funcione. Si no lo creen, pregúntenle al alma de Thomas Stevens, quien en 1886 le dio la vuelta al mundo en un biciclo, sin alforjas, armado con un revólver para cazar, un abrigo de lana grueso que también usó como casa de campaña y un casco blanco del ejército. Thomas pedaleó un total de 21,762 km en una de las bicicletas más rudimentarias del planeta. Esta historia nos hace reflexionar sobre lo que realmente necesitamos para realizar nuestro viaje.

NUESTRAS BICIS

Cuando Annika y yo iniciamos el viaje, salimos con dos bicicletas alemanas de marcas no conocidas. Te reto a que las busques en Internet, la mía *Diplomat Travel 100* y, la de Annika, *Mckenzie*. La razón por la que elegimos esas bicicletas es muy sencilla, habíamos decidido iniciar nuestro viaje pedaleando alrededor del mundo, pero no estábamos seguros si lo haríamos en su totalidad en dos ruedas, así que decidimos no invertir en bicicletas especializadas. Sin embargo, en cada pedaleo nos enamoramos más de la idea de hacer todo el tour en bicicleta, y finalmente, le apostamos al todo.

La buena noticia es que aún tenemos esas bicis. Lo que cambió fueron los componentes que, en mi sincera opinión, constituyen el 60% de la capacidad de una bicicleta.

03 Quiero una Batibicicleta de viaje

Una de las ventajas de comprar bicicletas especializadas para viajar es que éstas ya incluyen los componentes, desde parillas de buena calidad y ruedas muy bien armadas con rines de doble pared, hasta un sistema de frenos de disco. Pero, como mencioné, la diferencia entre lo que uno necesita y lo que uno quiere puede ser muy grande.

Existen en el mercado varias bicicletas de sueño, como una muy popular de fabricación alemana llamada **Velotraum**. Sin embargo, aunque es deseable, no todo lo que esta bicicleta ofrece es realmente necesario. Como este ejemplo encontrarás muchos en tu búsqueda por la bicicleta perfecta para viajar. Por ello es importante, si no cuentas con fondos ilimitados para comprar equipo, tener bien claro que para viajar en bicicleta es suficiente con tener una bicicleta que funcione bien. Lo demás es lujo.

Con intención de ser breve y conciso al ayudarte a resolver esta disyuntiva, te presento una lista de las partes que considero importantes al evaluar la calidad de una bicicleta. Así podrás hacer las preguntas adecuadas a la hora de hacerte de una bicicleta.

/ Cuadro

Muchos ciclistas prefieren que el cuadro sea de aluminio y normalmente estos cuadros son los más comunes entre los cicloviajeros. También, existen los cuadros de acero que son más pesados, sin embargo, si se llegasen a romperse es posible soldarlos. Lo más importante en el cuadro es que las tijeras sean rígidas, es decir, sin suspensión. Muchos cicloturistas lo prefieren, la razón es muy sencilla, los cuadros con tijeras rígidas pueden cargar más equipaje en la parte delantera y son más sólidos. Sin embargo, si tu ruta es por carreteras sin pavimento una bicicleta de montaña será una buena opción.

Otra cosa que se debe tomar en cuenta es que ofrezcan la posibilidad de montar porta cilindros para el agua y otros accesorios (entre más mejor). Es una pesadilla cargar con botes de agua por todos lados.

03 *Quiero una Batibicicleta de viaje*



La Bicicleta touring

03 Quiero una Batibicicleta de viaje

/ Sistema de cambios

Por años la empresa líder en componentes de bicicletas ha sido Shimano. De entre la gran variedad de sistemas de cambios que ofrece, nosotros recomendamos los modelos *Shimano LX* y *XT*. Sin embargo, *Acera* y el básico *Tourney* también funcionan muy bien, mientras se mantengan en asfalto. Para terracería es muy recomendable usar un sistema que no se atasque con lodo y sea resistente a los golpes constantes como el *XT* de *Shimano*. Si realmente quieres invertir en lo mejor que hay en el mercado, puedes comprar el sistema de cambios automáticos [Rohloff](#).

Los ciclistas que hemos conocido y que usan este sistema de cambios nos han expresado su satisfacción por no tener que darle ningún tipo de mantenimiento o ajuste posterior a su uso. Cabe señalar que este sistema tiene un costo muy por encima de muchos presupuestos, pues su valor es de al menos €3,000 Euros (¡muchos pesos!).

/ Rines

Mi bicicleta es medida 28 y aunque es muy cómoda para andar, no es común conseguir llantas, radios y tubos de esta medida. Por ello te recomiendo que pedalees en rines 26 de doble pared, sobre todo en la llanta trasera, que es la que llevará todo el peso de tu equipaje. Invertir en buenos rines es una decisión sabia, ya que es una de las pocas cosas cuyo repuesto no puedes cargar. Entre las marcas más populares se encuentran, *Alexrims Adventurer*, *Mavick*, *Velocity*, entre otros. Actualmente yo tengo unos rines *Weinmann XTB-26*.

/ Sistema de frenos

Mi bicicleta está armada con un sistema de frenos convencional de pastillas (*V-Brake*). Hasta ahora me han servido muy bien, pero si quisiera andar por terracería o en zonas pantanosas, el lodo obstruiría su funcionamiento, así que, si es posible, utiliza frenos de disco, no son tan necesarios, pero pueden llegar a ser más cómodos en cuanto a su manutención, de nuevo el sistema *LX* o *XT* de frenos, aunque es de pastilla, es de lo más recomendable.

03 Quiero una Batibicicleta de viaje

/ Llantas

Las llantas alemanas *Schwalbe*, de la línea *Marathon Plus*, son líderes en el mercado y las más utilizadas para cicloviajes. Esta es la marca que nosotros recomendamos, aunque también puedes confiar en la marca Continental. Un tema que genera una gran variedad de opiniones es el grosor adecuado que deben tener las llantas, yo uso llantas delgadas 1.50, lo que me permiten desplazarme más rápido en asfalto, pero en empedrado o en lodo se vuelven muy resbaladizas. Si la idea es ir lento pero seguro, yo recomiendo las 1.90, que son las que usa Annika.

/ Parrillas

Las parrillas pueden estar hechas de aluminio o de acero. Ambos materiales tienen desventajas: el aluminio es más ligero pero, si se rompe, no se puede soldar, el acero es todo lo contrario. Muchas parrillas, como la mía, advierten en sus especificaciones de uso que aguantan 25 kilos como máximo. Sin embargo, yo llevo más de 30 kilos y aún se sienten bien.

Algo muy importante a la hora de comprar e instalar las parrillas es asegurarse de que los tornillos para fijarlas queden bien ajustados a la bici y que se puedan instalar o desinstalar usando una llave Allen. La marca más popular de parrillas es *Tubus* aunque *Giant* también fabrica parrillas de muy buena calidad.

/ Manubrio o manillar

Hay que elegir un manubrio que sea cómodo y que tenga espacio suficiente para montar una bolsa y otros accesorios importantes en la parte delantera. Los manubrios para bicicleta de ruta son una muy mala opción para ser utilizados en una bici de viaje. Yo prefiero los manubrios que te permiten poner las manos en diferentes posiciones.

Las aquí te presentamos algunas marcas de bicicletas que recomendamos. Hay que recordar que la mejor decisión la tomas tú, con base en tus necesidades y en tu presupuesto. Lo importante es que te hagas de una bicicleta con la que puedas



empezar a explorar el mundo. Conocemos ciclistas como los de *Travelling Two* que mandan fabricar sus bicis de manera personalizada, esa también puede ser una opción para ti, si conoces un buen mecánico o eres un experto en bicicletas. ¡La idea es viajar!

Surley

Santos

Trek

Specialized

Velotraum (un sueño de bici y de precio)

Giant

Si Thomas Stevens pudo recorrer el mundo con su bicicleta, sólo imagina todo lo que puedes hacer con la bicicleta que tienes guardada en tu sótano. En muchas ocasiones es suficiente con invertir en los componentes adecuados para convertir esa bici olvidada en tu nave de aventuras.

/ Accesorios para la bici

Ahora que ya tienes tu bici equipada con lo necesario para moverte falta equiparla con los accesorios que te permitan hacer de tu vehículo un transporte apto para viajar. Algunos de esos accesorios son artículos de lujo que, en realidad, no necesitas, pero no está de más obtenerlos.

LOS INDISPENSABLES

/ Bolsas de viaje o alforjas

Así como las bicicletas, las alforjas son muy importantes para realizar tu aventura. En México son difíciles de conseguir y pueden llegar a costar mucho dinero. Por lo tanto, si vas a hacer esa inversión, te recomendamos que adquieras un par de alforjas de buena calidad, que necesites cambiar por lo menos cada diez años. Hoy

03 *Quiero una Batibicicleta de viaje*



Saludos a Gabriel
 Parolada NIMPA
 Gerardo Larina
 Mauricio Rozas

Daniel (son)
 Montecarlo
 Juan de
KEEP EXPLORING
 You CARRY CATS

ORTIEB OUTDOORS
 CITY

2012 - Aug 22-24
 Gabriela Serrano
 1990 - Aug 13-16
 +52 993 3610311
 +52 993 3610311

Gabriel Serrano
 1990 - Aug 13-16
 +52 993 3610311
 +52 993 3610311

Transito Nolas
 1990 - Aug 13-16
 +52 993 3610311
 +52 993 3610311

Ate. Amanda

Una semana en la
 del Camborio - 078 428 1111
 de una semana - 078 428 1111
 078 428 1111

2012 - Aug 22-24
 Gabriela Serrano
 1990 - Aug 13-16
 +52 993 3610311
 +52 993 3610311

Transito Nolas
 1990 - Aug 13-16
 +52 993 3610311
 +52 993 3610311

Ate. Amanda

Una semana en la
 del Camborio - 078 428 1111
 de una semana - 078 428 1111
 078 428 1111

2012 - Aug 22-24
 Gabriela Serrano
 1990 - Aug 13-16
 +52 993 3610311
 +52 993 3610311

Transito Nolas
 1990 - Aug 13-16
 +52 993 3610311
 +52 993 3610311

Ate. Amanda

Una semana en la
 del Camborio - 078 428 1111
 de una semana - 078 428 1111
 078 428 1111

por hoy las mejores bolsas en el mercado, con más de treinta años de experiencia, se llaman [Ortlieb](#), son de fabricación alemana, 100% impermeables y una verdadera maravilla para guardar tu ropa. Incluso tus aparatos electrónicos estarán seguros a tus espaldas. Nuestras alforjas *Ortlieb* son de lo mejor que tenemos en nuestro equipo, nunca nos han fallado.

No obstante, hay otras marcas muy buenas en las que puedes confiar, como *Vaude* o *Topeak*. La compañía inglesa de asientos *Brooks* acaba de sacar al mercado su línea de alforjas, mismas que no hemos probado aún, pero, por el renombre de la marca y el precio que tienen, la garantía de calidad es casi segura.

De hecho hay una opción muy buena de alforjas hechas en México con la marca *Dos Erre*. Estas alforjas son de gran calidad y están hechas a mano por cicloviajeros. Son de esas empresas nacionales que entrega calidad y profesionalismo. Te invitamos a que visites su sitio [web](#) y veas todos los productos que ofrecen. Si les mencionas que llegaste con ellos por parte de la guía, les ofrecerán una pequeña sorpresa.

Y si de plano no quieres invertir mucho en ellas también las puedes hacer. He visto alforjas hechas de botes, hieleras y muchos otros materiales. Te recomendamos éste tutorial que te explica como hacer tus alforjas impermeables dándole click [aquí](#). Si esas no te convencen hay otras opciones, tan sólo buscan en youtube y busca: Cómo hacer alforjas para bicicleta. Qué el dinero no detenga tu sueño.

/ Luces

Las luces con dinamo son las mejores que puedes comprar, ya que no necesitan baterías para funcionar. Unas buenas luces te permiten estar seguro en los días cortos de invierno y ser mucho más visible cuando atraviesas túneles pobremente iluminados. Nosotros usamos y recomendamos altamente la marca [Reelight](#), una de las mejores opciones para iluminar tu camino. Estas luces funcionan con energía electromagnética que se genera a través del movimiento de imanes que alimentan

un pequeño transformador montado en el cuadro de tu bici; son fáciles de instalar y sobreviven a todo tipo de clima, incluyendo la lluvia, son verdaderamente magníficas.

/ El asiento

El asiento es, definitivamente, lo más importante. Invertir en un buen asiento hará que tu trasero te lo agradezca. Annika y yo tenemos dos **Selle Royal** con los que estamos muy contentos, y después de 7,000 km viajando sobre ellos, no pensamos cambiarlos nunca.

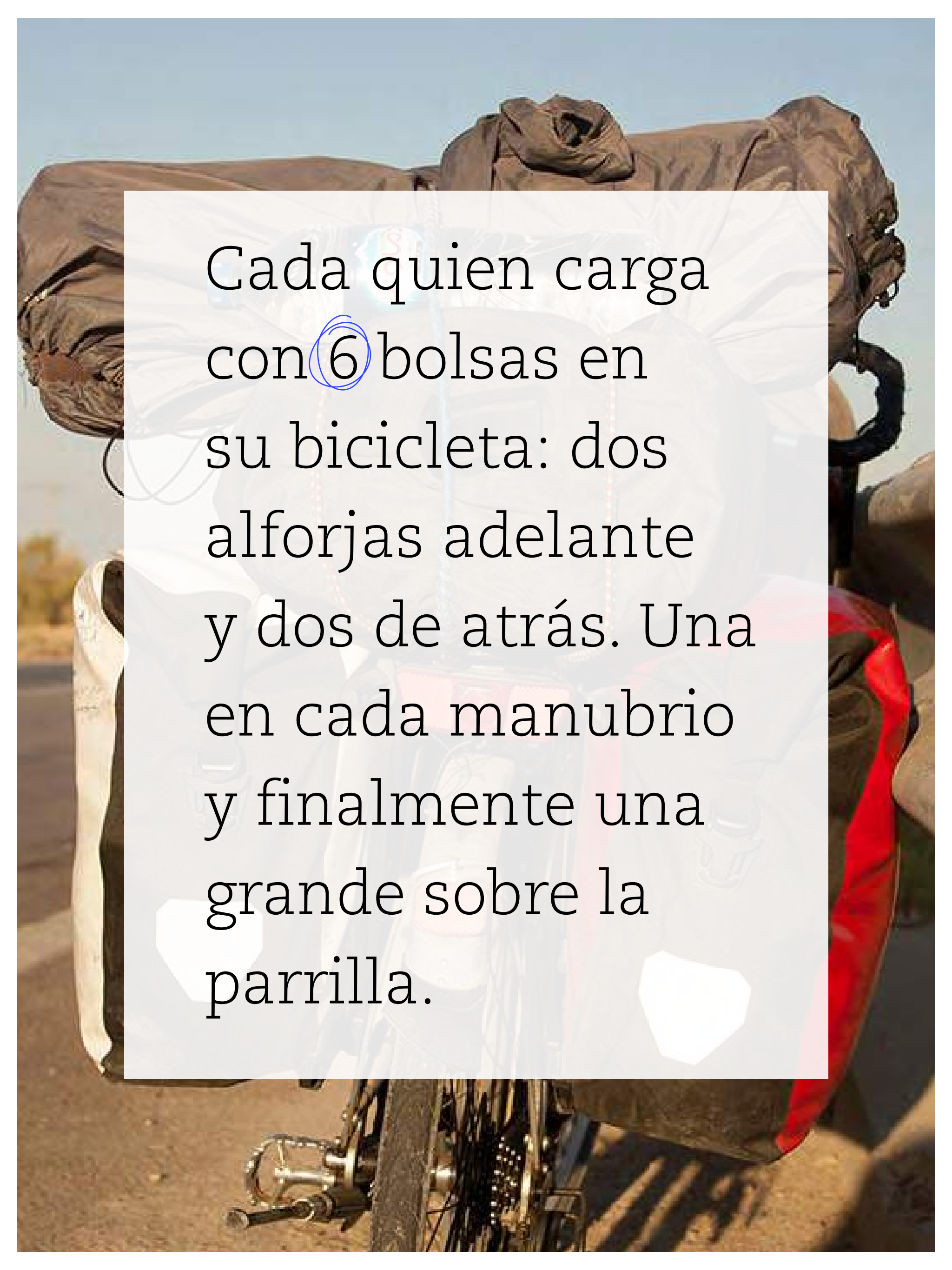
No obstante, muchos ciclistas se casan con la marca **Brooks**. Esta marca ofrece diseños muy atractivos; sin embargo, hemos escuchado opiniones diversas sobre ellos. Hay ciclistas que dicen que son una maravilla y otros que opinan que no valen los €100 euros que cuestan. En fin, nunca los hemos usado, así que nuestra mejor recomendación es que tú mismo pruebes cualquier opción para tu mayor comodidad.

En cuanto a las especificaciones técnicas del asiento es muy importante cuidar que no tenga hoyos por donde pueda entrar el agua, ya que si llueve, el asiento se llenará como una esponja y será bastante incómodo. También es recomendable no elegir un asiento demasiado ancho o acolchonado. En principio, este tipo de asientos pueden parecer bastante cómodos pero debes tener en cuenta que, dada la longitud de los trayectos, los climas en que pedalees y otros factores como el sudor, durante el pedaleo se genera humedad y un asiento demasiado ancho puede causarte rozaduras. De ahí que la elección del asiento es cuestión de gustos.

/ Las herramientas

Para viajes largos y a lugares desolados conviene llevar toda una caja de herramientas. A nadie le gusta quedarse varado a la mitad del desierto porque no tiene con qué cambiar los rayos ¿verdad?

03 *Quiero una Batibicicleta de viaje*

A person is seen from behind, carrying a large, heavy load on their back. The load is wrapped in brown fabric and appears to be a large bundle of goods. In the foreground, a bicycle is visible, with a red bag or pannier attached to the rear rack. The scene is set outdoors on a dirt path or road under a clear sky.

Cada quien carga con 6 bolsas en su bicicleta: dos alforjas adelante y dos de atrás. Una en cada manubrio y finalmente una grande sobre la parrilla.

NUESTRA LISTA DE HERRAMIENTAS ABSOLUTAMENTE INDISPENSABLES ES LA SIGUIENTE:

/ Viajes cortos con duración de un fin de semana a tres semanas

Si sólo vas andar en ruta durante un máximo de tres semanas, las posibilidades de que algo grave ocurra en la carretera son mínimas y lo más probable es que encuentres un mecánico en el transcurso de tu ruta. A menos que atraveses un desierto o subas una montaña, entonces tendrás que cargar con todo el set de herramientas.

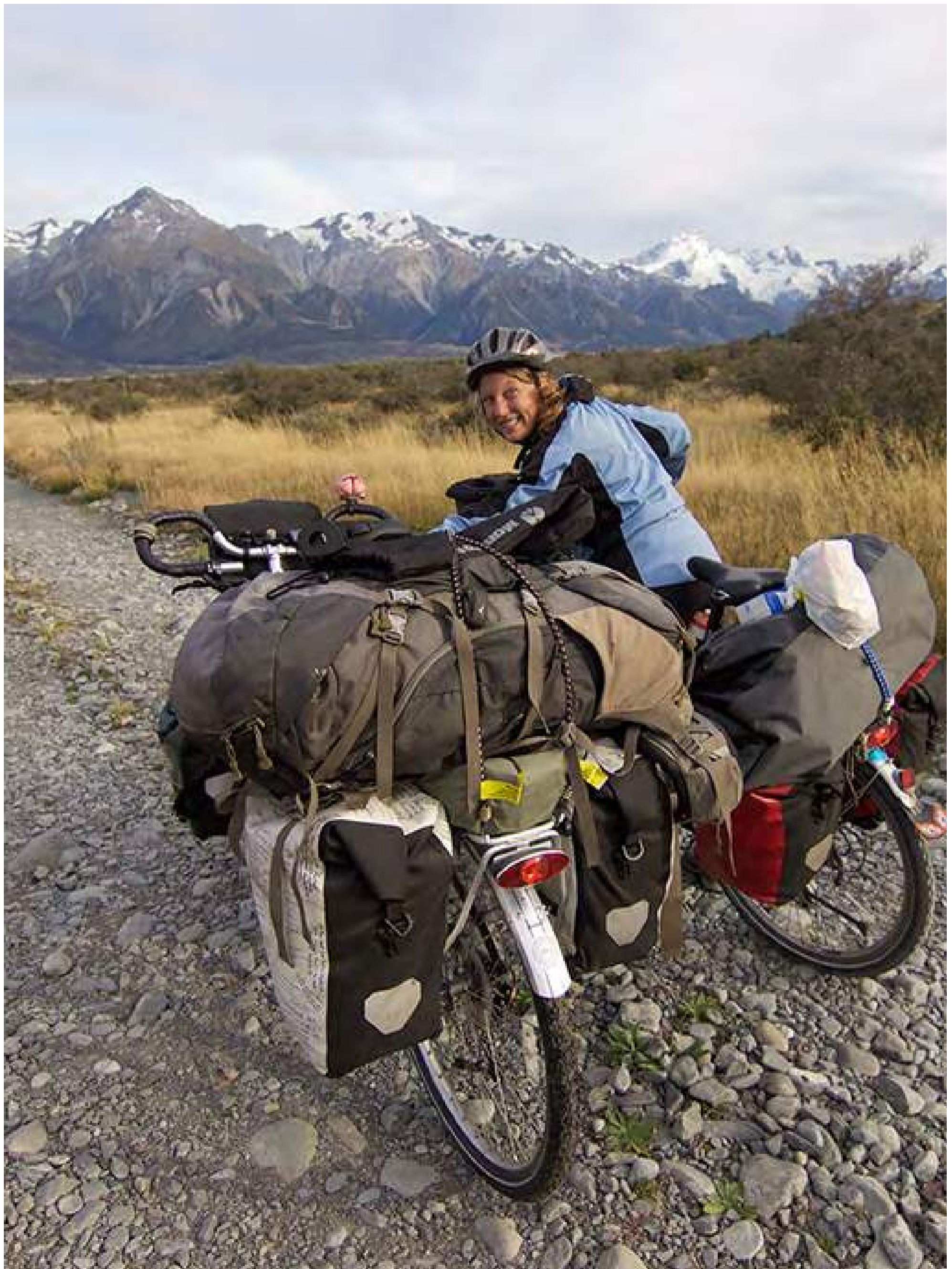
- 1- Un set de llaves Allen** (o un set multiherramientas). **No te preocupes demasiado, el de nosotros nos costó como \$100 pesos y aún sirve como nuevo**
- 2- Set para reparar pinchaduras (palancas para llanta, parches, lija y pegamento)
- 3- Talco**
- 4- Una cámara de llanta de repuesto
- 5- Aceite**
- 6- Aceite lubricante viscoso volátil mejor conocido por WD40 o Ballistol
- 7- Llave niveladora** (llave para radios)
- 8- Bomba de aire, entre más compacta más cara. Hemos visto a ciclistas que cargan con la bomba de dos manos amarrada a su bici. La única regla es que no se te olvide cargar con una por grupo
- 9- Repuesto de pastillas para frenos**

/ Viajes de más de un mes o en zonas de baja a nula densidad poblacional, como un desierto o una montaña.

La lista anterior más:

- 1- Corta cadenas
- 2- Cadena de repuesto** (una por grupo)
- 3- Látigo y extractor de cassette. (Estos para mí son muy importantes. Los he usado mucho, porque no todos los tienen. Si se te llega a romper más de un rayo del rin trasero esto te salvará la vida)

03 *Quiero una Batibicicleta de viaje*



MANUAL
DE CICLISMO
URBANO



Búscalo en
mundoceiba.org



PASEOS NOCTURNOS EN BICICLETA

TODOS LOS: MIÉRCOLES
VIERNES, SÁBADOS Y DOMINGOS

PUNT. DE REUNIÓN
EXPL. DE STO. DOMINGO
INICIA: 21:00 HRS. FINALIZA 22:30 HRS.

DAXACA, DAXACA



mundoceiba.org



ALFORJAS
BIKEPACKING
EQUIPO DE CICLOVIAJE
PERSONALIZADO

POR
CICLOVIAJEROS
PARA
CICLOVIAJEROS



www.doserremx.com

seth@doserremx.com

0447221455193

4- Llave de pedales

5- Cable para frenos y cambios de repuesto

/ Las cosas extra que siempre vienen bien para tu bici y en caso de emergencia

1- Cuerda de alta resistencia

2- Cinchos de plástico (no escatimar siempre sirven para algo)

3- Cinta adhesiva aislante

4- Súper Pegamento

5- Trapo Multiusos

6- Cepillo de dientes para limpiar cadenas

SI QUIERES CARGAR MÁS

/ Remolque para bicicleta

En un principio, comencé el viaje con un remolque, donde cargaba el 70% de nuestro equipaje. Hemos conocido un par de ciclistas que lo utilizan, sin embargo, aunque es muy útil, no es práctico. Esto se debe a que hay que cuidar más cosas al viajar y si decides tomar un autobús, lo cual es mucho más común de lo que se cree, el remolque puede ser muy estorboso: hay dos llantas más que cuidar, y si se rompe, es una pesadilla arreglarlo.

Viajar con un remolque no es una buena opción, a menos que necesites uno especial para transportar a tu hijo o tu mascota. En ese caso, necesitas uno de óptima calidad, ya que estás transportando una vida. La verdad es que todo el equipo que necesitas cabe perfectamente en las alforjas. El remolque más famoso es el trailer [BOB](#).

/ GPS

Es un lujo, pero, si puedes obtener uno en vez de cargar mapas, cómpralo. Te podrá llevar por calles y carreteras muy interesantes que con los mapas puede resultar un riesgo tomar.

03 *Quiero una Batibicicleta de viaje*



/ iGadgets

Tanto el *Iphone*, como el *Ipad* o el *Itouch*, si es que aún existen, pueden ser muy útiles para guardar mapas, usar internet o, incluso, como sistemas de seguridad, ya que puedes avisar a tu familia tu ubicación exacta usando *Google Maps*. También pueden ser herramientas importantes para alimentar tu blog de viaje.


/ Computadora portátil

La recomendamos sólo si vas hacer un viaje de más de un mes, puesto que funcionan para conectarse a internet y, sobre todo, para respaldar tus fotos y postearlas en redes sociales. También está la opción de llevarte un disco duro portátil, pero en este caso, no podrás ver las fotos hasta que llegues a casa.


/ Cámara Fotográfica

Es muy importante, tanto que podría ponerla en la lista de prioridades. Sin embargo, es comprensible omitirla, si lo que quieres es invertir tu tiempo en acumular recuerdos y experiencias más que fotos. En cuanto a marcas, cualquier marca sirve. Lo importante es que tome fotos. Todo buen fotógrafo sabe que la foto la hace el fotógrafo, no la cámara. En fin, esa es decisión de cada quien, de acuerdo a sus posibilidades y al objetivo de su viaje. ¿*GoPro*? Depende de tí. Nuestro amigo Jean, ciclista francés, la definió como un bonito gadget al que no supo cómo sacarle el mínimo provecho.

03 Quiero una Batibicicleta de viaje



1.2 kilos
de libros
cargábamos
en promedio
antes de que
compramos
el Kindle.



Bunny: Camboyana de aproximadamente 25 años de edad. En una pausa que tuvimos en un poblado sobre el río Mekong, Bunny se nos acercó y sin conocernos nos invitó a pasar la noche en su casa. Ella vive con sus papas y es maestra de inglés. Nos platico que su novio de aquél entonces estaba trabajando en Korea y estaba juntando dinero para casarse con Bunny. La relación a larga distancia le resultaba difícil porqué lo extrañaba mucho, pero sabe que es por el bien de los dos. Esa noche nos hizo de cenar una sopa muy rica, todo el tiempo que la vimos siempre estuvo sonriendo.

04



Ahora quiero
un Batiequipo
de viaje

Habíamos hecho lo más difícil, subir los 3 000 metros de altura en el pase Arabel en Kirguistán, hacía mucho frío en la cima pero estábamos felices porque creímos que ya lo habíamos logrado. Cuando inicio el descenso, dimos cuenta de que no estábamos bien equipados para el frío. El aire helado que nos pegaba de frente, al ir bajando la montaña a más de 40 km/h, penetraba a través de toda nuestra ropa mojada por nuestro sudor, nuestras manos se congelaron tanto que ya no las sentíamos, nos empezó a dar mucho miedo. Annika sufría mucho, le dio un ataque de pánico mezclado con frío a tal punto que frenó a mitad de la bajada, dejó su bici en el piso y empezó a temblar incontrolablemente.

Yo me estacioné a su lado y saque toda la ropa caliente que pude de nuestras alforjas para intentar calentarla, pero ya era demasiado tarde. El frío había penetrado a sus huesos. La ropa que llevábamos puesta no era adecuada para -15 °C, temperatura a la que estábamos justo antes de que acabara el atardecer. Ese día nos rescataron un par de camioneros y por ello estamos eternamente agradecidos. Aprendimos la lección, con el frío y las condiciones extremas no se juega. Y aunque es verdad que hay que pagar más de lo acostumbrado por ese tipo de ropa, cuando la necesitas, vale cada centavo que pagaste.

04 *Ahora quiero un Batiequipo de viaje*

CÓMO ELEGIR

El sueño de cualquier ciclista es tener un sólo cinturón que contenga todo tipo de herramientas para todo tipo de situación. Desgraciadamente, ni los japoneses ni los alemanes han llegado a tal nivel de especialización o, al menos, no nos lo han hecho saber.

La realidad es que elegir el equipo adecuado puede ser muy estresante, sobre todo, por la enorme cantidad de opciones que se nos presentan. Cada año nuevos textiles, nuevos materiales y nuevos modelos bombardean el mercado. A veces es tanta la información, que uno se puede sentir perdido y con miedo de hacer una desastrosa inversión. No hay nada peor que haber gastado \$400 dólares en una bolsa de dormir y que en realidad no funcione y sufras de frío al dormir.

Por ello, en este capítulo, los orientaremos en el vasto mundo del equipo necesario para realizar un viaje en bicicleta. Comencemos partiendo de las tres necesidades básicas del ser humano: alimento, abrigo y alojamiento. Así, aprenderemos a distinguir rápidamente entre lo que necesitamos y lo que queremos. Querer no está mal, pero tenemos que estar conscientes de que si queremos algo, tenemos que cargarlo, si estás dispuesto a hacerlo, entonces no habrá ningún problema. Por ejemplo yo viajo cargando una laptop de más de 4 kg y soy un ciclista feliz. Si no lo crees, pregúntale a Alvaro Neil, “[el Biciclown](#)” que lleva más de 60 kg de equipaje.

ALIMENTO

/ Agua

¡Ah! El líquido revitalizante y gran responsable de la vida en nuestro mundo. No hay nada mejor que tomar agua cuando la sed es verdadera, sobre todo en el desierto. Para estos momentos es importante contar con, quizá una de las herramientas más importantes en tu viaje, un filtro de agua. Es importante mencionar, dado que los filtros de agua son costosos, que sólo lo recomendamos si tu viaje es largo y

04 *Ahora quiero un Batiequipo de viaje*

SNOWY RIVER CYCLING
DRINKING WATER



Grupo Ciclovida no solo imparte cursos de ciclismo, mecánica, trazado de rutas, primeros auxilios, terapia psicológica, campismo, escalada en roca, cavernas, sino que lleva la aventura del cicloturismo más allá, con salidas desde un día hasta un mes de duración.

Grupo Ciclovida, sin duda alguna, es para aquél que disfruta de la naturaleza, de viajar, de vivir experiencias inimaginables, y conectarse con su yo interior a través de la búsqueda del verdadero significado de vivir..... porque Ciclovida....es VIVIR.



GRUPO
CICLOVIDA
CICLOTURISMO DE ALFORJAS

55 2862 7831

geo.kodiak@gmail.com

Ciclovida Cicloturismo



SteriPEN by *Aqua-Tec*
www.steripen.com.mx

El Purificador de Agua
más rápido y compacto del mundo;
tu mejor compañero de viaje.



El purificador de agua portátil preferido del Ejército de EUA



Elimina bacterias, virus, quistes y esporas
Purifica medio litro en 48 segundos



SteriPEN Aqua
Confiable y económica



SteriPEN Freedom
El más ligero y versátil



SteriPEN Ultra
El más fácil de usar

bobble
mejora tu agua

SteriPEN
solo funciona cuando necesitas

Agua filtrada y purificada
en la palma de tu mano



La combinación perfecta

Bobble Filtra
Elimina tierra, mal olor y sabor

SteriPEN Purifica
Elimina bacterias, virus y más



550ml



PASO 1
Retira la tapa protectora de la lámpara UV.



PASO 2
Sumerge la lámpara UV
Se encenderá automáticamente al contacto con el agua



PASO 3
Agita tu SteriPEN
Hasta que la luz verde deje de parpadear y se quede prendida.

Envío a cualquier parte del país con **FedEx** por \$180

Desde \$850 IVA incluido

www.steripen.com.mx

(55) 5523-9940, 5669-1417

pretendes pedalear por lugares remotos o solitarios, como el desierto de Irán o Turkmenistan. Sabemos que en lugares como África, India, Asia Central y China esta herramienta es por demás necesaria.

Ahora bien, si tu intención es pedalear por nuestro bello país, México, en América y Europa, las probabilidades de encontrar agua embotellada a precios accesibles son muy altas. En Europa, por ejemplo, toda el agua es potable, así que tomar de la llave no representa riesgo alguno. En este caso el filtro de agua podría considerarse un gasto innecesario.

Para aquellos que aún desconfían de tomar agua directo de la llave existe otra opción mucho más económica y que también resulta muy efectiva, el uso de tabletas o gotas desinfectantes. Una tableta puede desinfectar un litro y medio de agua, suficiente para saciar una sed apremiante y darte tiempo para buscar otras fuentes de agua.

Aunque el costo del filtro de agua sea elevado, al momento de usarlo, te darás cuenta de que vale cada centavo que pague por él. De los filtros que existen en el mercado, nosotros elegimos [Katadyn](#) y nos ha funcionado bastante bien. También puedes optar por el famoso [MSR](#), cuyo precio puede llegar a asustarte mucho como a mí. También he visto en Mercado Libre un filtro llamado *Lifestraw 1000*, que parece bastante accesible y ha recibido opiniones bastante decentes.

Y recientemente descubrí el maravilloso [Steripen](#), que a través de luz ultravioleta purifica el agua para tu consumo. Es ligera y altamente recomendable. En México hay un distribuidor autorizado, y que puedes visitar [aquí](#).

/ Cocina

Hay mucha comida deliciosa en el mundo, si lo dudas ve a México, pero comer todos los días en la calle es poco viable; mucho más si decides hacer tu primer viaje en Europa, donde la comida preparada es un lujo. Así que la mejor opción es cargar con tu propia cocina portátil.

04 *Ahora quiero un Batiequipo de viaje*



DEPORTE
HÁBITAT

WWW.DEPORTEHABITAT.COM.MX

*El mejor
viaje esta
por suceder*



Inicia en ti y se prolonga hasta el horizonte

Encuentra todo para tu próxima aventura en
WWW.DEPORTEHABITAT.COM.MX

Síguenos en nuestras redes sociales y accede a promociones y para nuestros fans

 facebook/deportehabitatt

 @deportehabitatt

 @deportehabitatt

Te1< 01 (33) 3615 8697

Mail< contacto@deportehabitatt.com.mx

D< Lerdo de Tejada #2593 Local D, Col. Arcos Vallarta, GDL, Jal.
Horario< L a V: 10 AM-8PM / S: 10 AM - 4 PM



Nosotros invertimos en una **Trangia** y estamos muy satisfechos con ella. Pero hemos conocido ciclistas que cargan con sólo un pequeño wok antiadherente, para ahorrarse el aceite, y un calentador de gas butano.

La cocina portátil te hará ahorrar una cantidad importante de dinero, y sin lugar a dudas, es parte del equipo que debes tener para viajes de largas distancias.



SOPA DEL CICLISTA

2 personas

2 jitomates

1 diente de ajo

1/2 cebolla

1 zanahoria

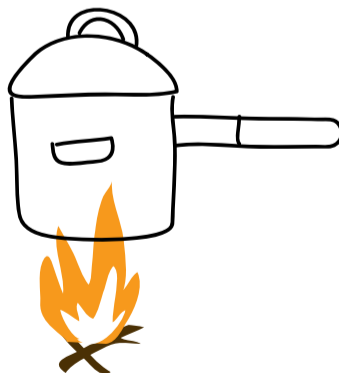
Sal y Pimienta

100 grms de tocino o cualquier tipo de carne

200 grms de pasta de macarrones

Pon el agua a hervir con un poco de sal, la media cebolla y el ajo. Cuando el agua hierva, mete los macarrones y los pedazos de carne para su cocción. Corta cuadritos de zanahoria y jitomate, agrégalos a la sopa y déjala cocer de 10 a 15 minutos. Cómela caliente.

Si deseas incluir especias, aceites y otros ingredientes, es opcional. ¡Provechito! Pues después de un largo día de pedaleo, cualquier alimento te sabrá a gloria.



04 Ahora quiero un Batiequipo de viaje





UNTERWEGS

Actividades al aire libre

Senderismo

Alpinismo

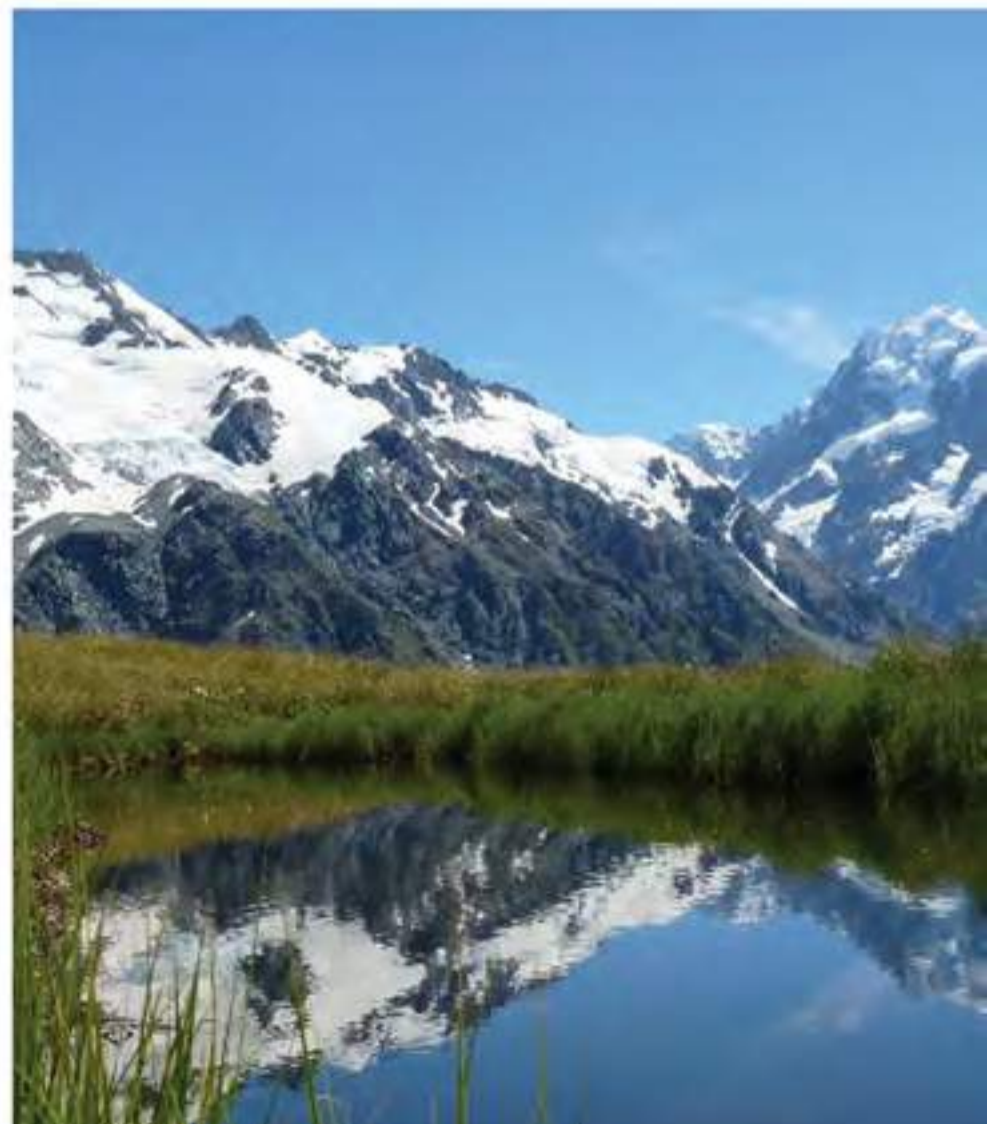
Ciclismo

Campismo

www.underwegs.biz

**Aquí puedes comprar tus
alforjas,
ropa de lana de merino,
equipo de acampar
y mucho más.**

Enviamos a México!





ALOJAMIENTO

Esta sección la vamos a dividir en dos. Una corresponde al equipo que se requiere para acampar y la otra al equipo que se requiere para arroparse.

/ Acampar

Acampar al aire libre es una necesidad para todo ciclista, aunque hemos conocido varios que brincan de hotel en hotel. Creemos que acampar es una de las maneras más directas en las que se puede interactuar con la gente, es una gran oportunidad de conocer otras realidades y hacer amigos locales.

Para eso es indispensable contar con el equipo adecuado. Para el cicloviajero la casa de campaña se convierte en un refugio. La casa no sólo nos protege del clima, que puede ser muy amenazante para nuestra salud, también nos provee de un espacio seguro que nos aísla de animales, incluso, de curiosos que pudieran pensar que nuestro equipo es de dominio público.

Con opciones de distintos precios y tamaños les presentamos los modelos más populares de casas de campaña e incluimos la que nosotros usamos y recomendamos.

Nuestros amigos de [DeportesHabitat](#) cuentan con una selección bastante buena de tiendas de tres y cuatro estaciones del marca *Eureka* y *Coleman*. Puedes consultar su selección en su sitio web.



wechsel 



Todo es posible afuera, lejos de lo que llaman "civilización". El sol quema, el aire se vuelve más fino, la arena invade tu cara, llueve, graniza, nieva o aparece una tormenta de la nada. En esos momentos es importante tener un lugar que te proteja de los elementos. Un lugar al que tú llames hogar, ante cualquier inclemencia del tiempo.

Las casas de acampar WECHSEL son el hogar que buscas. WECHSEL lleva muchos años fabricando casas de acampar sólidas, estables, prácticas, impermeables, con detalles útiles que ofrecen todo lo que necesitas para sentirte seguro y tranquilo en cualquier clima.

Preocúpate por disfrutar de tu aventura, nosotros nos preocupamos por darte un hogar donde dormir en la noche en cualquier lugar que estés.

Wechsel

El hogar que llevas contigo.

HECHO EN ALEMANIA

2016

La más popular entre los cicloviajeros que he visto es la marca **MSR**.

Independientemente de la marca de casa de acampar que decidas comprar, es indispensable que cumpla con los siguientes requerimientos:

1- Que te proteja de la lluvia

2- Que sea de dos capas

3- Que sea resistente a corrientes de viento (las casas con forma de tubo son buenas para esto)

4- Que cuente con ventanas de ventilación

5- Que cuente con el mayor número posible de puertas de acceso

6- Que no siempre requiera ser clavarla en la tierra para su montaje (muchas veces la gente te ofrece piso de concreto para que puedas montar tu casa)

7- Que sea lo más ligera posible

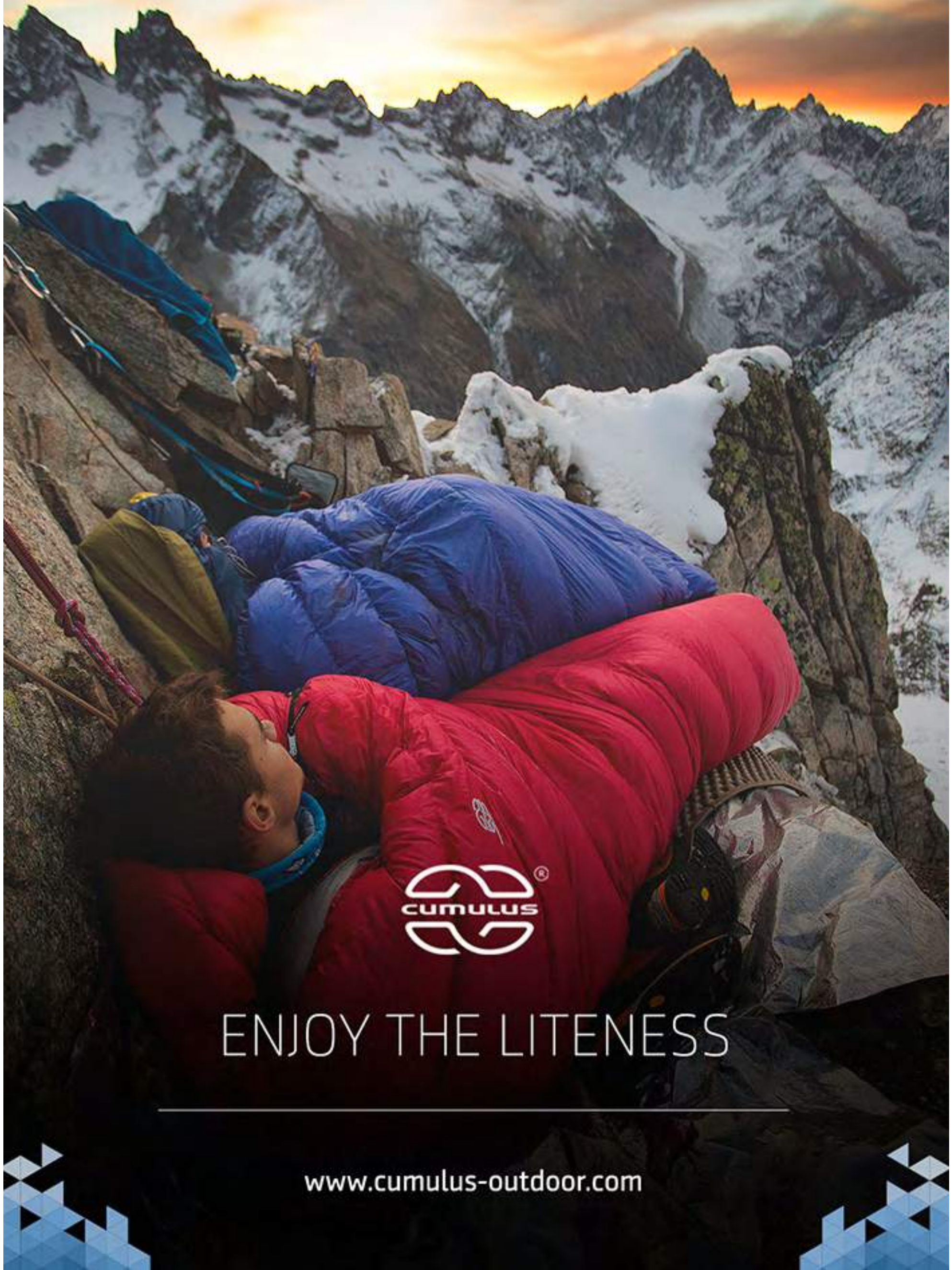
NOTA: *Todas las casas resistentes al aire y en forma de tubo funcionan mejor si se clavan al piso. Sin embargo, algunas se pueden adaptar fácilmente para que se asienten en una superficie dura como el concreto. Nosotros hemos usado piedras e incluso nuestras alforjas como soporte para la casa y no hemos tenido problema.*

Por si tienes curiosidad, nuestra casa de acampar es **Wechsel**, una marca que nos patrocina y distribuye también en México. Nosotros estamos convencidos de su calidad y estamos muy contentos con su funcionalidad. Lo importante al escoger una casa de campaña es que cumpla con las especificaciones que enlistamos arriba. Cualquier marca que lo haga te será de utilidad.

/ Bolsa de Dormir

Como dicen por ahí “dependiendo el chango es el brinco”. Elegir una bolsa de dormir tiene mucho que ver con el lugar al que vas a viajar. Si estás planeando darle la vuelta al mundo o pedalear por todo nuestro bello continente, es mejor que estés preparado para el frío “congela huesos”.

04 Ahora quiero un Batiequipo de viaje



ENJOY THE LITENESS

www.cumulus-outdoor.com



Para ello es muy recomendable invertir en bolsas rellenas de plumas, no hay mejor tecnología hasta el momento, el único inconveniente es su precio. No obstante, nosotros encontramos una empresa que ofrece tanto calidad como buen precio, su nombre es *Cumulus*. Y para ser sinceros, es nuestro patrocinador. ¿Se noto el gol ahí? Las bolsas de *Cumulus* son extraordinarias, eso es un consenso entre los que tenemos la fortuna de poseerlas, y lo mejor de todo es que envían sus productos a México. Para ver la selección de [Cumulus](#) visita su página.

Pero para ser justos, vamos a enlistar otras opciones que te darán más herramientas para decidir tu compra.

EN CUANTO A LA SELECCIÓN DE BOLSA DE DORMIR RECOMENDAMOS LO SIGUIENTE:

NOTA: *Para saber qué bolsa de dormir es la más adecuada, hay que revisar el grado de confort que ofrece. Normalmente está escrito dentro de la propia bolsa de dormir o en la bolsa que la contiene. Las bolsas están catalogadas según el nivel de frío del que protegen e indican su protección mínima, su grado de confort y su protección máxima. Es decir, una bolsa de otoño será útil en una temperatura máxima de 25°C, su nivel de confort será de -5°C, y finalmente la temperatura mínima de la que te puede proteger será de -13°C. Este último dato es muy importante porque quiere decir que de -5°C hasta -13°C podrás sobrevivir la noche, aunque con frío, pero después de los -13°C la bolsa será inútil.*

/ Verano

Para viajes en verano, cualquier bolsa de dormir puede funcionar. En realidad, si en tu viaje está planeado costear algún mar, donde las temperaturas apenas alcanzan

04 Ahora quiero un Batiequipo de viaje



los 10°C en la noche, no necesitas gastar grandes cantidades de dinero. Mejor aún, si deseas dormir bajo las estrellas, búscate una buena malla que te proteja de los mosquitos, y con un colchón aislante, duerme bajo cualquier techo que te cubra de la lluvia. También puedes considerar dormir en hamaca, en México es posible conseguir unas excelentes. Imagina pedalear por la costa de Michoacán y dormir todas las noches en tu hamaca en la playa, ¿increíble no?

/ Primavera y otoño

Para viajes en primavera y otoño te recomiendo una bolsa que tenga un nivel de confort de -5 °C. Es muy posible que durante estas estaciones las noches sean frescas, pero una bolsa bajo estas condiciones será suficiente para que descanses cómodo y estés listo para pedalear de nuevo por la mañana.

/ Invierno

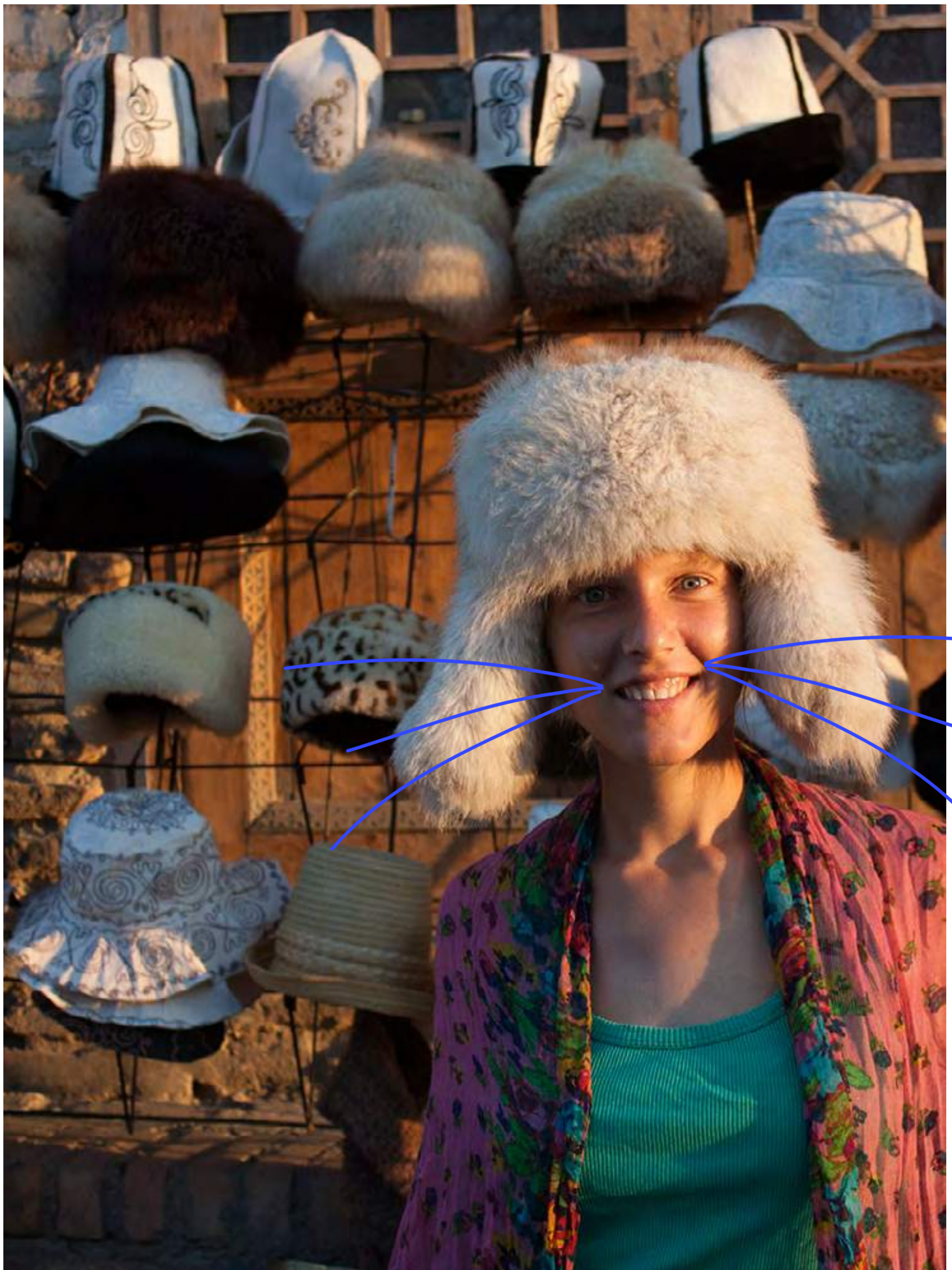
Finalmente, para viajes prolongados o de invierno, cuando el clima puede variar según la altitud, uno debe estar preparado para lo que sea, les recomendamos una bolsa que tenga un nivel de confort de -17°C. A menos que hagas una expedición en bici a una montaña alta o pedalees por Siberia, este tipo de bolsa de dormir te protegerá de casi cualquier clima al que te puedas enfrentar. Hay que recordar que la casa de campaña ya brinda protección del frío y logra mantenernos unos 5°C más calientes que en el exterior, es decir, si pasas noches de -20 °C y estas dentro de tu casa de acampar, una bolsa de -17°C de confort te garantizará una noche caliente y confortable para dormir. Existen bolsas de dormir que van más allá del nivel de confort de -40°C, por si eres de los friolentos.

Nuestros amigos de **DeporteHábitat** también ofrecen una gran variedad de bolsas de dormir que puedes consultar en su web, para [montaña y frío](#) y para [verano](#).

/ Colchón de aislamiento

Ninguna bolsa de dormir te servirá si no tienes un colchón de aislamiento. Nosotros cargamos con dos que compramos por diez dólares cada uno y aún nos sirven, sin embargo, en el mercado existe un sin fin de opciones que van desde esponja con

04 *Ahora quiero un Batiequipo de viaje*



memoria hasta los más famosos que son de aire. En invierno, estos últimos, pueden ser mejores que los de esponja, ya que el aire mismo aísla el frío del suelo mucho mejor que la esponja. La marca más popular y con mejor reputación es *Thermarest*.

CONSEJO: *A la hora de montar tu casa de acampar, limpia el espacio sobre el cual vas a ponerla utiliza hojas secas o cualquier material orgánico seco para formar una capa extra de aislamiento entre el piso y la base de tu casa.*

Visita la selección de DeporteHábitat: www.deportehabitat.com.mx/productos.php?categoria=30

/ Abrigo

Ya resolvimos el abrigo por las noches. Ahora nos toca ocuparnos de lo que usaremos durante el día. Tengo que advertirte una cosa, Annika y yo odiamos la ropa de ciclismo. Esas mallas ultra pegadas no son nuestro estilo y, a decir verdad, no las puedes usar en lugares como Irán o Pakistán debido a su código de vestimenta. Además, un ciclista viajero no va contra el tiempo, va con el tiempo y disfruta de detenerse cada 15 km a disfrutar de un refrigerio o de la vista, así que verse lo más normal posible es parte de su estilo de vida. Pero, si a ti te parece cómodo llevar un atuendo ciclista, está perfecto. Lo esencial es que estés protegido adecuadamente según tu entorno y te sientas cómodo.

Para elegir la ropa que nos protegerá del ambiente existen dos reglas de oro, una para el frío y otra para el calor. Basándonos en estas dos reglas podemos elegir lo que más convenga a cada uno dependiendo de su gusto y su presupuesto.

PARA EL FRÍO

La vestimenta debe mantenerte seco, evitar que penetre el viento y mantenerte caliente hasta el final de la ruta.

04 *Ahora quiero un Batiequipo de viaje*

Si la prenda que elegiste cumple con la regla de oro, es una opción de compra. El que una prenda sea más cómoda o más bonita que otra es ya una cuestión de gustos y de precios. Existen miles de marcas en el mercado y es muy fácil perderse entre tan grande oferta, por ello te proporcionamos algunas claves que te ayudarán a discernir entre una prenda que es útil y una que sólo es moda.

Para el frío, entre más capas mejor. La lista ideal, que incluye vestimenta para otoño e invierno, se logró mediante un consenso de todos los ciclistas que hemos conocido en el camino y que han pedaleado en el frío.

Parte superior del cuerpo:

- 1- Chamarra térmica** (idealmente de lana, merino o poliéster grueso)
- 2- Suéter de Vellón, mejor conocido en inglés como *fleece* y en México como *polar*.
- 3- Chamarra rompe vientos y contra la lluvia** (mínimo 15,000 mm)
- 4- Bufanda caliente (opcional)
- 5- Guantes rompe vientos** (muy Importantes)

Parte inferior del cuerpo:

- 1- Mallas térmicas para piernas**
- 2- Pantalón rompe vientos (olvídense de los jeans)
- 3- Calcetines Gruesos**
- 4- Botas o zapatos que protejan contra la lluvia

Aunque la temperatura ambiente sea de 0°C, tu cuerpo se calentará mientras pedaleas. Tu ropa debe encargarse de guardar el calor dentro de las capas de vestimenta que llevas y de respirar lo suficiente para mantener tu cuerpo lo más seco posible. Desde ahora te advierto que no hay nada en lo absoluto que te mantenga totalmente seco, mas es suficiente con que te sientas cómodo.

Toda decisión de compra debe pasar por el tamiz de la regla de oro. Recuérdala: La vestimenta debe mantenerte seco, evitar que penetre el viento y mantenerte caliente hasta el final de la ruta.

04 Ahora quiero un Batiequipo de viaje

Por ejemplo, si estás tratando de decidir si debes comprarte o no cierta prenda, lo que debes preguntar es, ¿la tela permite que mi piel respire?, ¿me mantiene seco?, ¿mantiene el calor dentro de mi cuerpo?, ¿me protege del viento y de la lluvia? Contestando estas sencillas preguntas puedes evaluar por ti mismo qué prenda funciona mejor. Para ahorrarte tiempo, te presentamos una lista de los materiales disponibles en el mercado.

PARA CHAMARRAS Y BOTAS

En cuanto a estas dos prendas, lo mejor es comprarlas de materiales económicamente accesibles.

Gortex es un material patentado que permite a tu cuerpo respirar y te protege del agua y del viento. Para más información, consulta este [link](#).


Isotex, Ultrex, Weathertex son materiales alternativos a Gortex, sólo que más baratos. El grado de resistencia al agua de la membrana una chamarra de este material puede ir de 3,000 mm hasta 28,000 mm* y permite que tu piel respire un mínimo de 5,000 m² x 24 h. Obviamente, entre más alto sea el grado de protección, mayor será la inversión, pero lo vale.

Mientras la resistencia al agua se mide en los milímetros (mm) que la prenda puede soportar sin que el agua penetre la tela la capacidad de respiración de una prenda se mide en metros cuadrados por tiempo.

BUFANDAS, ROPA INTERIOR Y CHAMARRAS

Lana de Merino: Hasta la fecha, no hay mejor material en el mercado que la lana de merino, ya que cumple con todas las características que mencionamos con anteriormente, sin embargo, el único inconveniente es su costo.

04 Ahora quiero un Batiequipo de viaje



La
temperatura
más baja
que hemos
pedaleado es
de -10°C en
Serbia.

Lana y fusiones: Son mucho más baratas que la lana de merino, sin embargo, si son de baja calidad provocan mucha comezón, lo cual no es nada cómodo. Antes de decidir invertir en ropa de este material, vale la pena leer las [propiedades de la lana](#).

Cachemir: Es de la misma calidad que la lana de merino, pero más caro. Quizá puedas encontrar una bufanda en el baúl de tus abuelos pues este material era muy común en los 70's y 80's.

Poliéster: Funciona bastante bien y es la mejor opción para el bolsillo. Haz un inventario de la ropa que ya tienes y pruébala por un día, quizá encuentres varias joyas que no sabías que tenías. El derivado más popular de poliéster es polartec. Mi preferida es la marca italiana *La Sportiva*. La chamarra que tengo de esta marca es sensacional.

Sabemos que el inconveniente recurrente de los materiales que enlistamos es el precio. Pero piensa que invertir en prendas especializadas puede ahorrarte mucho dinero (y tiempo) en cuentas de doctor y medicinas. Muchas veces compramos zapatos de marcas prestigiosas y pagamos grandes cantidades sólo para vernos bien. De la misma manera, no debemos escatimar al momento de adquirir ropa que nos proteja.

Hay que tener muy presente que lo que paguemos por nuestras prendas será para nuestra comodidad, beneficio y protección. Además, piensa que son prendas que utilizarás con mucha frecuencia, así que el gasto vale la pena. Yo he usado la misma ropa por casi un año ocho meses y continúa íntegra. Si deseas una lista más específica de las prendas que llevo conmigo, escíbeme, y con gusto, te la enviaré.

CONSEJO: *Lo más probable es que, al finalizar tu ruta diaria en el frío, acabes empapado de sudor, así que lo más recomendable para mantenerte sano y caliente es que lleves una pijama o chamarras lo más calientes posible y que las mantengas siempre secas en una bolsa contra el agua. De esta manera cada noche, después de montar*

04 Ahora quiero un Batiequipo de viaje

tu casa de acampar, podrás ponerte ropa seca y caliente y meterte a tu bolsa de dormir muy cómodo. Dormirás como un bebé.

PARA EL CALOR

Viajar en bici en el calor es mucho más barato y ligero que en el frío. Sin embargo, también tiene sus peculiaridades, una de ellas es que tu ropa huele horrible al final del día. Por eso y por otras razones que vamos a explicar más adelante tienes que considerar lo siguiente.

La vestimenta debe protegerte del sol y debe secarse lo más rápido posible. Pedalear en el calor es una buena opción para un ciclista, por la poca carga que debe llevar en la bici y por los bajos costos que implica. Tanto dormir como vestir en el calor es muy barato, porque no es necesario comprar nada realmente especializado. Nosotros recomendamos materiales como lino, algodón, poliéster y lana merino. Con el calor sudas mucho, pero puedes lavar tu ropa diariamente y se secará rápido, aunque puedes usarla incluso mojada, así te refrescas y se seca. En este punto es importante mencionar que, si bien usar la ropa húmeda en la parte superior del cuerpo puede ser muy refrescante, usar los pantalones o los shorts húmedos puede provocarnos rozaduras, así que, si no quieres bajarte de la bici caminando como orangután, es mejor evitarlo.

CONSEJO: *en calores extremos es recomendable pedalear justo antes de que salga el sol, descansar entre las 11:00 am y 2:00 pm y continuar al atardecer. Si, por alguna razón, tienes que pedalear a medio día, moja tu ropa y mantén tu temperatura corporal lo más fría posible. De esa manera evitarás una insolación. Es posible que allá afuera esté hirviendo, pero, si tu calor corporal es de 36°C, no importa.*

04 Ahora quiero un Batiequipo de viaje



Para el calor no hay ninguna regla estricta, pero uno debe buscar estar lo más cómodo posible. Cualquier prenda que sea fresca y que seque rápidamente funcionará de maravilla, así que estas son nuestras recomendaciones para pedalear en primavera o verano:

Parte superior:

- 1- Playera de Manga Larga de material fresco
- 2- Banda para la cabeza que capte el sudor

Parte inferior:

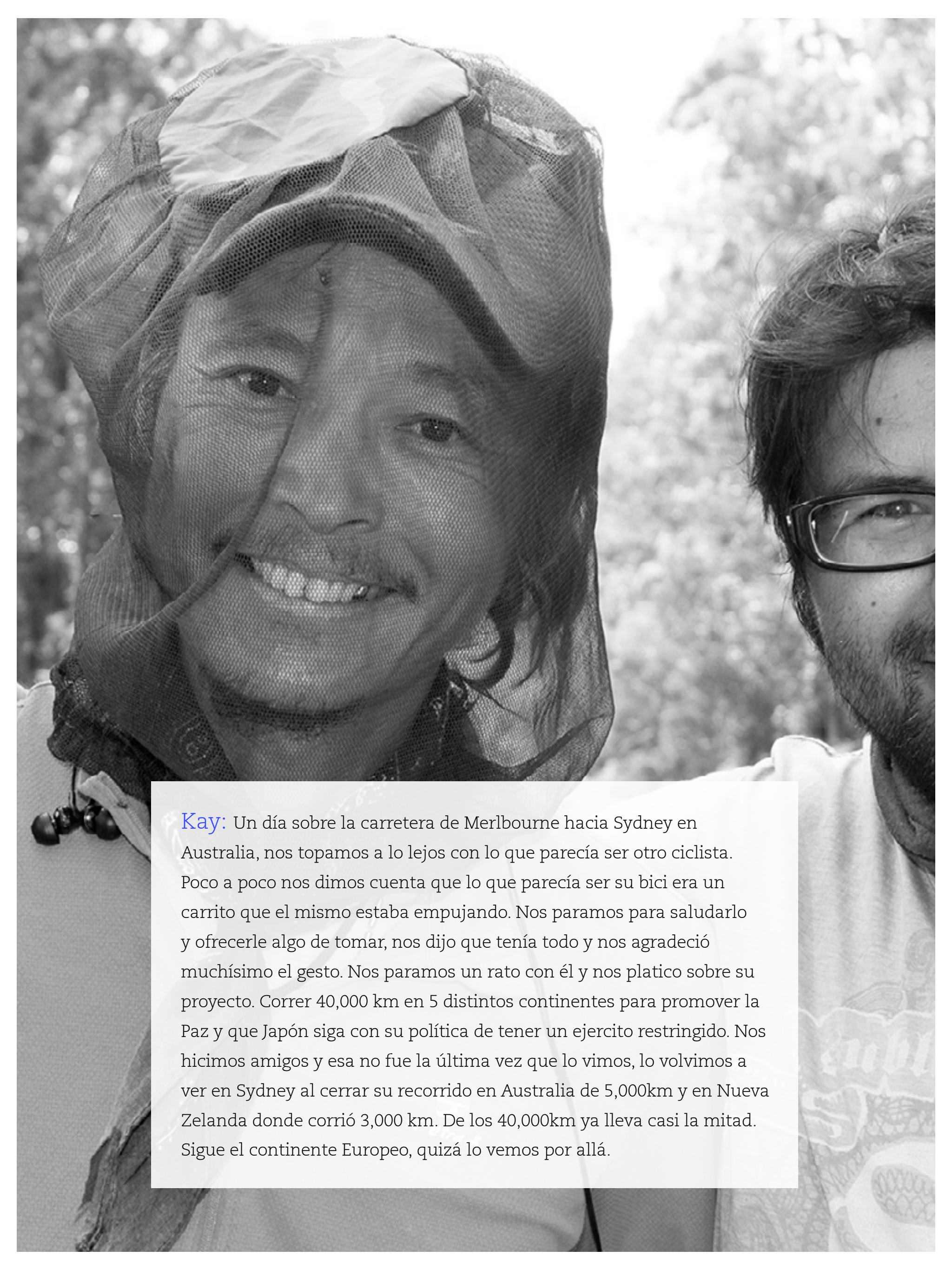
- 1- Shorts o pantalón ligero
- 2- Huaraches que protejan los dedos (una vez me caí de la bici y perdí parte de la uña en un accidente muy doloroso)
- 3- Calcetines, absorben el sudor y mantienen tus pies secos

Básicamente eso es todo lo que necesitas. Y, aunque no es indumentaria, lo que sí recomendamos es mucho bloqueador solar, pues habrá días en que estés todo el tiempo bajo el sol y los rayos no perdonan nunca. Así que, si deseas evitar ponerte bloqueador todo el tiempo, busca ropa que te cubra lo máximo posible, pero sin que te asfixie. Es una buena excusa para comprarte la ropa de lino o algodón natural que tanto quisiste.

Una nota especial, por si hace frío en las noches primaverales es que, si ya adquiriste tu ropa de lana de merino o una chamarra de poliéster, ésta puede servirte como abrigo. También es buena idea cargar con un suéter de vellón polar o *fleece*. Nunca sabes cuándo bajarán las temperaturas.

Si deseas que un experto te dé su opinión personalizada y puedas probarte los productos, te invitamos a que visites a nuestros amigos de **DeporteHábitat**. Ellos tienen una gran selección de indumentaria especializada que te ayudará a disfrutar tu viaje de la mejor manera posible consulta este [link](#).

04 *Ahora quiero un Batiequipo de viaje*



Kay: Un día sobre la carretera de Melbourne hacia Sydney en Australia, nos topamos a lo lejos con lo que parecía ser otro ciclista. Poco a poco nos dimos cuenta que lo que parecía ser su bici era un carrito que el mismo estaba empujando. Nos paramos para saludarlo y ofrecerle algo de tomar, nos dijo que tenía todo y nos agradeció muchísimo el gesto. Nos paramos un rato con él y nos platicó sobre su proyecto. Correr 40,000 km en 5 distintos continentes para promover la Paz y que Japón siga con su política de tener un ejercito restringido. Nos hicimos amigos y esa no fue la última vez que lo vimos, lo volvimos a ver en Sydney al cerrar su recorrido en Australia de 5,000km y en Nueva Zelanda donde corrió 3,000 km. De los 40,000km ya lleva casi la mitad. Sigue el continente Europeo, quizá lo vemos por allá.

05^{to}



La seguridad
es el
capítulo

Una de las preguntas más frecuentes que nos hacen, después de la del dinero, claro está es, ¿y no es peligroso andar en bici por las carreteras?

Yo siempre les respondo con un rotundo sí. Pero cortar cebolla con un cuchillo chino también lo puede ser, sin embargo muchos lo hacemos. La realidad es que cualquier actividad al aire libre implica riesgos, afortunadamente, siempre hay manera de reducirlos al mínimo. Creo que, en lo que concierne al cicloviaje, la medida de seguridad más importante es seguir tus instintos.

Cuando el instinto nos salvó:

El día había acabado y Annika y yo estábamos rendidos después de 80 km pedaleados. Pasábamos por un pequeño pueblo, faltaba alrededor de media hora para el anochecer y Annika me dijo: -¿Sabes qué? Hoy no quiero acampar. Mejor hay que buscar un lugar dónde dormir- y así lo hicimos.

Al día siguiente, despertamos y encendimos el televisor. Para nuestra sorpresa, en el norte de Yunnan, había llovido tanto que varias carreteras habían sufrido deslaves. Sin hacer mucho caso del reportaje, partimos hacia la siguiente ciudad, a tan sólo 8 km del pueblo donde habíamos pasado la noche. El pueblo vecino había sufrido un deslave y se habían reportado varios heridos. La calle estaba completamente sellada, tanto que Annika y yo le pagamos a un par de jóvenes para que nos ayudaran a cargar las bicicletas y nuestro equipaje a través de un camino improvisado a lado del río. No dábamos crédito a lo que estaba sucediendo. Si hubiésemos seguido nuestro camino, peor aún, acampado afuera del siguiente pueblo, quién sabe cuál habría sido nuestro destino.

Desde antes de iniciar el viaje, Annika y yo pusimos una regla clara: si alguno de los dos duda sobre una decisión que nos concierna a ambos, simplemente no lo hacemos. No puedo decir que no nos pasará nada, ya nos han robado tres distintas



禁止通行

盐津县公安局交通警察大队

cámaras fotográficas, pero, sinceramente, nuestra salud mental y física se ha mantenido intacta. Ya que creo que existen muchas otras medidas de seguridad que son importantes y aquí las presento en forma de tips para que se las aprendan.

LOS TIPS DE SEGURIDAD

1- Usa siempre el casco mientras pedalees y asegurarse de que esté bien ajustado

2- Evita avenidas grandes, para eso busca buenos mapas o consigue un GPS

NOTA: nosotros cargamos con mapas.

3- Respeta las reglas básicas de vialidad de cada país

4- Evita pedalear de noche

5- Siempre pedalea en los carriles de emergencia o acotamientos de las carreteras

6- Lleva contigo luces traseras y delanteras, sobre todo para pasar los túneles

7- Carga con un kit de primeros auxilios y aprende a usarlo

8- Contrata un seguro médico de viaje. Yo uso el World Nomads

9- Avisa periódicamente, mediante correo electrónico o redes sociales tu ubicación y sus planes a corto plazo

10- Cuando acampes, trata de asegurarte que nadie te haya visto poner tu casa de acampar. Entre más remoto sea el lugar donde acampes mejor. La noche te servirá de protección. En el mejor de los casos pide permiso al dueño de las tierras donde deseas acampar. Ésta, para mí, es la mejor opción.

11- Compra una cadena de seguridad para tu bicicleta de la más alta calidad posible. Lo valen

12- En ruta, nunca dejes pertenencias importantes solas, como pasaportes, efectivo y tarjetas de crédito. Como tip adicional, si piensas dejar tu bici en algún lugar por un breve tiempo, déjala en el cambio más alto, si alguien decide intentar llevarse tu bici, se encontrará con un gran obstáculo.

13- Seguridad para el futuro: RESPALDA TUS FOTOS. Si valoras tus recuerdos, no hay nada más seguro que respaldar las fotos de tu viaje. En el futuro, será lo más valioso que te quede

14- Y, finalmente, confía en tu instinto. Sé que lo he repetido muchas veces, pero éste es el mejor consejo que te puedo dar.



Como nota adicional, si vas a viajar al extranjero, es imprescindible que contrates un seguro médico internacional. Si no cuentas con uno, yo recomiendo [World Nomads](#). Lo recomiendo simplemente porque es fácil de contratar, se puede comprar por días, semanas o meses y su cobertura incluye el cicloviaje.

REVISIÓN BÁSICA ANTES DE ANDAR

No importa si tu bici es nueva o vieja antes de salir a carretera te sugerimos que revises estos puntos.

1- Fracturas en tu cuadro: Sobre todo si tu cuadro es de aluminio, haz una buena revisión de tu cuadro y ve si hay posibles fracturas. Si las hay, el riesgo es muy alto de que tu bici se rompa en medio del camino. La solución, tendrás que pedirle a tu primo que te preste su bici!

2- Los aros: Las llantas son una parte muy importante de tu bici, revisa que los rines no tengan fracturas, si lo tiene es tiempo de cambiarlo. También es muy importante que tus llantas estén balanceadas. En México afortunadamente tenemos muy buenos mecánicos que saben balancear llantas de bici por una justa cantidad. Lo vale, un radio roto no es divertido cambiar en medio de una carretera.

3- Manubrio: Revisa que tu manubrio se sienta firme y sin ningún tipo de juego. Sobre todo cuando usas tus cambios y tus frenos.

4- Los cambios: Revisa que todos tus cambios funcionen de manera adecuada. Un ajuste de cambios es fácil de hacer y le puedes pedir a tu mecánico de confianza que te enseñe.

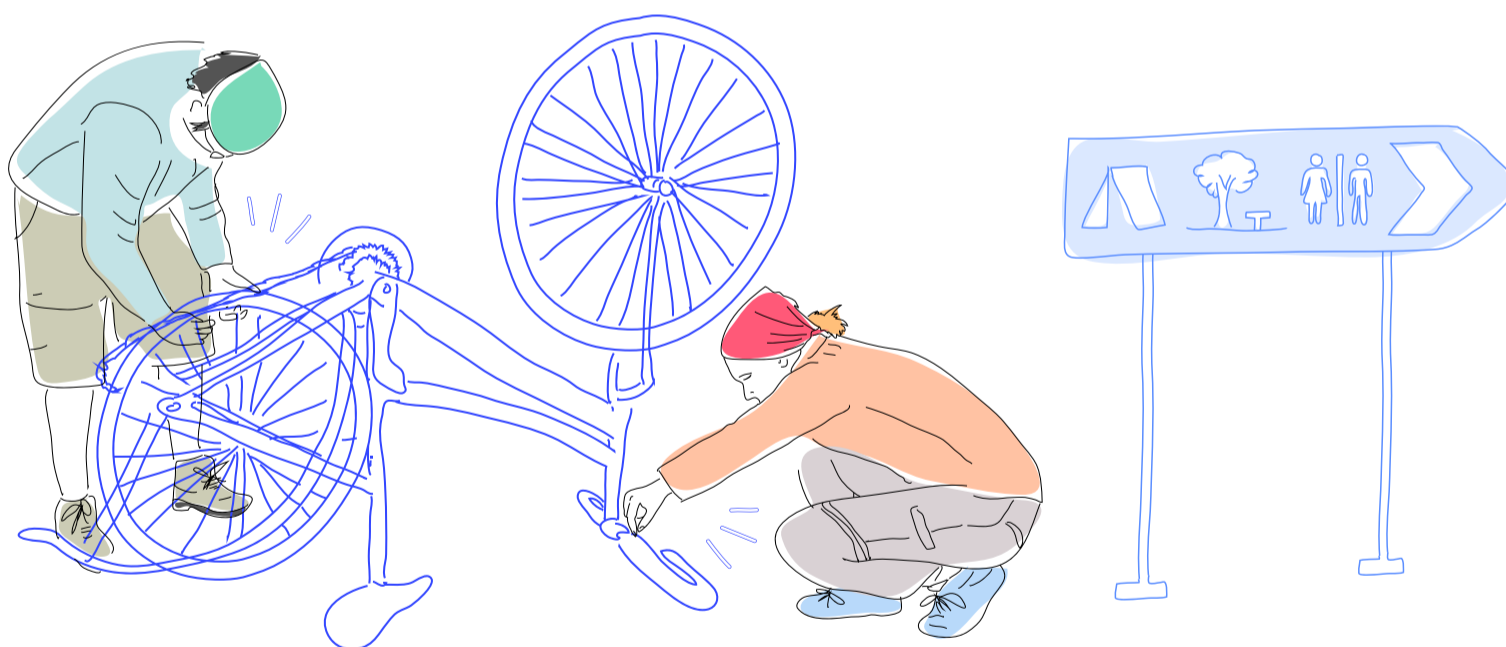
5- Frenos: Uno de los puntos más importantes, revisa que tus frenos hagan su trabajo sin ningún ruido o movimiento raro. Si son de pastilla, que las pastillas no estén desgastadas.

6- Cadena y estrellas: Revisa que tu cadena no este alargada y tus estrellas no presenten picos filosos, ya que de ser así, la lectura es que necesitas cambiarla.

7- Tus ejes: Tanto los ejes de las llantas como el de los pedales, deben de rodar sin problemas y no presentar ningún tipo de juego. Si lo hacen hay que abrirlos, revisar el desgaste de los conos, cambiar los balines, engrasarlos de nuevo y volver a cerrarlos.

Nunca puedes prevenir todo, pero entre mejor estés preparado te concentrarás más en pedalear que en buscar un mecánico de bici en tu camino.

Quizá los tips que te acabo de dar pueden parecer pocos o insuficientes, pero te garantizo que, hasta la fecha, son los que más me han servido. Si deseas añadir algo a la lista, háznoslo saber a nuestro correo: info@tastingtravels.com



05 *La Seguridad es el quinto capítulo*



La Familia Movsysyan: Armenios de varias edades. Papa, mamá, abuelita, hija y sobrinos Movsysyan. Un día al pasar por un restaurante al aire libre en Armenia un grupo de personas nos saludaban a la distancia y hacían una seña invitándonos a entrar. Sin pensarlo hicimos caso y resultaron ser los dueños del lugar, la familia Movsysyan. Todo empezó con un helado de limón y acabo con una invitación para acampar en el jardín de su restaurante. Alvard, la hija mayor hablaba inglés. Esa noche todos bailamos al ritmo de música local de Armenia y comimos pollo al horno de piedra. Hasta el día de hoy tenemos contacto con ellos, Alvard ya habla inglés mucho mejor.

06



¿Cómo es la
vida sobre
dos llantas?

Otra de las preguntas más comunes cuando hablamos de nuestro viaje es, ¿aproximadamente cuántos kilómetros recorren al día?

Antes de contestar, quiero puntualizar una cosa: viajar en bici es una forma de turismo, y como cualquier actividad turística, sólo tiene una regla: disfrutar el recorrido.

Un deseo que, en gran medida, me motivo a escribir esta guía es contribuir a la desmitificación de que el cicloturismo es sólo para unos cuantos. Esa afirmación no podría ser más falsa. Viajar, disfrutar y conocer nuestra región, nuestro país, nuestro mundo es para todos. Como argumento, puedo presentar una innumerable lista de cicloviajeros que actualmente están en ruta y que viajan bajo diferentes circunstancias; desde familias enteras, llaneros solitarios, parejas como Annika y yo, hasta personas de la tercera edad que son, incluso, mejores ciclistas que nosotros. Si quieres encontrar inspiración y motivación para iniciar lo que podría ser el viaje de tu vida, te invito a visitar los muchos sitios web y blogs de viajeros que pedalean por el mundo.

Ahora que está claro que esta actividad es para todos, respondo la pregunta que planteé al principio. El consenso al que hemos llegado con otras parejas ciclistas que hemos conocido en el camino, es que se pedalea 70 km por día, siempre y cuando el terreno se mantenga plano. Cuando el terreno se pone interesante y hay pases de montaña de, digamos, más de 2,000 metros, en todo el día podrás hacer un máximo de 50 km.

Aunque, sinceramente, a estos datos hay que hacerles poco caso. La realidad es que nada nos obliga a recorrer un mínimo o un máximo de kilómetros. "Caminante, no hay camino. Se hace camino al andar", decía Antonio Machado y lo mismo aplica al pedalear. La vida sobre dos llantas es una vida de descubrimiento. Ya sea durante un fin de



semana, una semana completa, un mes o un año, al salir de casa con la bici lo único que te esperan son aventura y sorpresas. Con la bicicleta no hay paredes, eres parte del entorno que visitas. La comida, los museos, belleza natural y la gente se vuelven logros alcanzados con tu esfuerzo. Incluso el camino mismo se convierte en un premio, pues, una vez que te encuentres fuera de la ciudad, verás el paisaje con otros ojos.

UN EJEMPLO DE ESTO LO VIVIMOS EN TAILANDIA

Después de recorrer 50 km, Annika y yo vimos un pueblo con casas pintadas de colores vibrantes, niños que jugaban en las calles limpias y bien señaladas. Me llamo tanto la atención, que le dije a Annika: - oye, hay que meternos a este pueblito, se ve interesante, quizá encontremos algo -. Nos dirigimos hacia el malecón, que ofrecía una vista increíble del río Mekong, después encontramos un restaurante en donde podías sentarte en una barra que daba justo al río, ambos pedimos un helado de \$50 centavos de dólar y disfrutamos de la vista. La dueña del restaurante, al ver que llevábamos unas bicis pesadas y que, evidentemente, éramos extranjeros, se sentó con nosotros a platicar. Hablaba inglés y nos dijo - bienvenidos a That Phanom. Este año nuestro pueblo fue votado como el más feliz en toda Tailandia.- Annika y yo sonreímos y decidimos quedarnos una noche ahí, visitar su templo y pedalear entre las calles del pueblo más feliz de Tailandia. Nuestro instinto nos guió y nuestras bicis nos llevaron a ese lugar.

Otro ejemplo de lo que puede ser la vida en dos llantas es, sin lugar a dudas, la inesperada amistad que se genera con las personas que te encuentras en el camino.

Íbamos pedaleando por Laos, la noche se acercaba y deseábamos encontrar un lugar donde acampar. Encontramos una calle que nos llevaba a la entrada de lo que parecía una reserva forestal. En Laos nos sentíamos muy seguros y, con ese mismo sentimiento de seguridad, decidimos poner nuestra casa entre árboles y plantas y acampar en ese lugar.

- La noche nos protegerá, Annika. No creo que haya problema aquí - dije. Pero, justo cuando termine de decir esto, un par de muchachos con machetes se nos acercaron, sin demostrar ningún tipo de amenaza. Uno de ellos, dirigiéndose a mí, hizo con el dedo una señal de negación. Entendí el mensaje rápidamente, así que decidimos abortar la misión y pedir permiso para acampar en el jardín de alguna casa del pueblo vecino. No obstante, los dos muchachos, que iban a recoger leña, se montaron en una moto y nos pidieron que los siguiéramos. Me resistí un poco a su petición, pero ni Annika ni yo sentíamos que tuviesen malas intenciones. Al final, nos escoltaron hacia una casa, donde un señor nos recibió como si fuera la nuestra. Al poco tiempo llegó un joven que hablaba inglés y nos dijo- ¡Bienvenidos a nuestro pueblo! Están en casa del señor Thon. Él es el jefe del pueblo y desea invitarlos a que pasen la noche en su casa, los quiere invitar a cenar y a que se bañen cuando gusten -.

Esa noche comimos y dormimos riquísimo. Resultó que al señor Thon le encantaba recibir extranjeros, pues un par de años atrás había recibido en su misma casa a Janush, un ciclista Belga que tuvo la misma suerte que nosotros. La experiencia de recibir a Janush fue tan buena que, desde entonces, el señor Thon recibe a todo extranjero en bicicleta que le sea posible. Al final del día intercambiamos datos y nos entregó una carta que él mismo había escrito en Lao. La carta, entre muchas otras cosas, decía que nos deseaba lo mejor en nuestro viaje y que, cuando llegáramos a nuestro país, le llamáramos para saludarlo. Nosotros correspondimos con una foto de los dos, en cuyo reverso escribimos un mensaje de agradecimiento y una invitación abierta a nuestra casa, si algún día decidía ir a Alemania o a México. Conservo la carta con mucho cariño y espero poder llamarlo en cuanto llegue a México, sé que le dará mucho gusto.

Así como estas dos historias, hay un sin fin de ejemplos de las sorpresas que el mundo le depara al aventurero en dos llantas. Y si lo que te gusta son las historias, puedes encontrar muchas, y muy inspiradoras, en los distintos blogs de cicloviajeros. Les comparto algunos enlaces donde podrán encontrar más inspiración, y meto un par de goles al incluir algunos artículos de nuestro [propio sitio](#).

06 ¿Cómo es la vida sobre dos llantas?

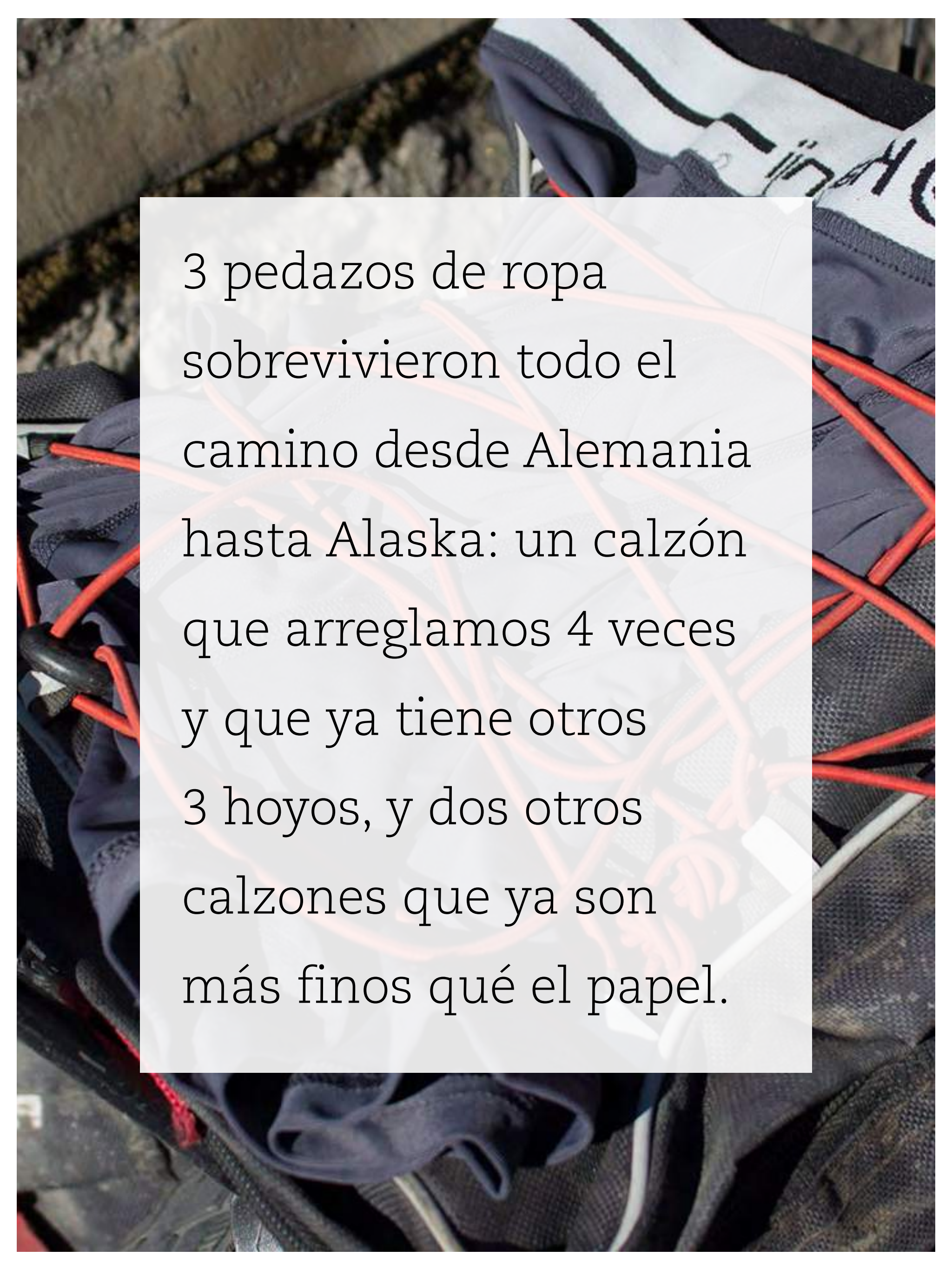


De igual manera te pasamos una selección de enlaces que han recomendado nuestros amigos Antonio y Amanda de [Adventure Junkies](#).




Ilustración: Garret Olsen

06 ¿Cómo es la vida sobre dos llantas?



3 pedazos de ropa
sobrevivieron todo el
camino desde Alemania
hasta Alaska: un calzón
que arreglamos 4 veces
y que ya tiene otros
3 hoyos, y dos otros
calzones que ya son
más finos que el papel.

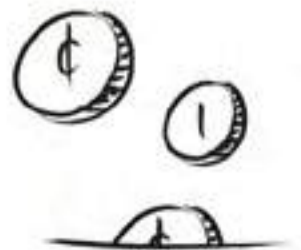


Gulcheza: Uzbeka de aproximadamente 10 años de edad. La conocimos mientras arreaba a una vaca 5 veces más grande que ella. Su mamá nos dio la oportunidad de dormir en una cama que tenía al aire libre de su casa. Gulcheza nos trajo yogurt, pan y agua y sin hablar una sola palabra en inglés se hizo gran amiga de Annika. Jugaron hasta el cansancio. Siempre estuvo pendiente de nosotros. Le llamó mucho la atención nuestra cocina portátil, pero esa noche no nos dejaron cocinar. A cambio nos ofrecieron de su sopa de borrego, que estaba muy rica.

07



¿Y en cuánto me
saldrá el
viajecito?



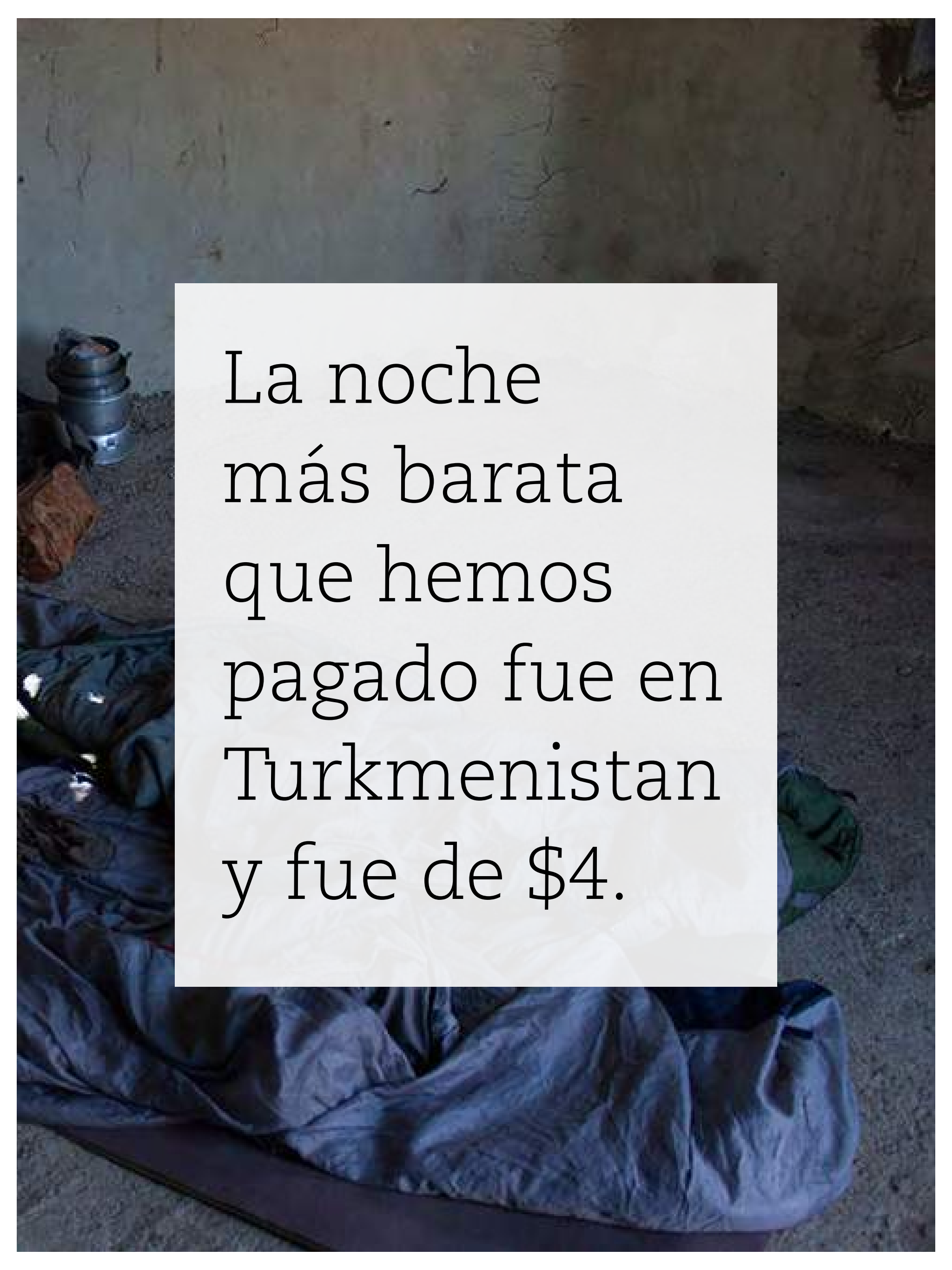
Uno de los capítulos más importantes de esta guía es precisamente éste, el de los dineros. Entre las primeras preguntas que aparecen en las pláticas que damos, y que incluyen como público a estudiantes de 5 años, está la de: ¿cuánto dinero se gastan en su viaje?

La voy a contestar directamente. Hasta antes de llegar a Australia, después de 2 años y 8 meses de viajar, contando transportes alternativos que hemos tenido que tomar por diversas razones, visas, repuestos, comida, hoteles y gastos imprevistos, la cantidad que gastamos por día asciende a \$21.5 dólares diarios por los dos, es decir, aproximadamente \$11 dólares por persona.

Barato, si lo comparas con el gasto promedio de nuestros amigos de *Travelling Two*, quienes en su libro revelan que gastaban \$23 dólares diarios, pero por persona. La diferencia está en que nosotros aún no hemos volado de Asia a Oceanía ni desde Europa hacia América. Sin embargo, creo que estos dos referentes te pueden dar una idea aproximada de en cuánto debes estimar tus gastos, si deseas darle la vuelta al mundo en bici.

En nuestro caso, casi todas las veces que pedaleamos de un lugar a otro, acampamos y comemos en los lugares más económicos, cuando llegamos a ciudades grandes, evitamos salir de fiesta y comer en restaurantes, elegimos un par de museos que queremos visitar y no visitamos todos. En fin, hacemos sacrificios que nos permiten estar en el rango de los \$11 dólares por día. En países caros cocinamos, en países económicos comemos lo que la mayoría de la gente come. Hemos pasado la noche en templos, mezquitas, campos, jardines, casas abandonadas, y varias veces en gasolineras.

07 ¿Y en cuánto me saldrá el viajecito?

A photograph of a tent interior, showing a white text overlay on a dark background. The text reads: "La noche más barata que hemos pagado fue en Turkmenistan y fue de \$4." The background shows a tent with a blue tarp and a metal pot on the ground.

La noche
más barata
que hemos
pagado fue en
Turkmenistan
y fue de \$4.



Si tu objetivo es pedalear y llegar lo más lejos posible, tienes que estar preparado para este tipo de cosas que, sinceramente, son mucho más divertidas de lo que parecen. Pero, si lo que deseas es hacer de tu viaje unas vacaciones más que una aventura, tienes que calcular el costo por noche en hoteles, comidas en restaurantes, gastos por consumo de bebidas y presupuesto para esparcimiento.

Algo obvio es que cuando pedaleas y acampas tus gastos se reducen hasta lo mínimo, que es comida y agua. Aunque si llevas un filtro de agua, muchas veces puedes evitarte incluso ese gasto.

Dicho esto, y para que tengas una idea más clara de lo que puedes gastar cuando viajas, te muestro un ejemplo de cómo varía el poder adquisitivo de una misma cantidad, dependiendo del tiempo que desees viajar.

Esta información la tomé del libro *Bike Travel Survival Guide*, de nuestros amigos [Travelling Two](#).

\$500 DÓLARES TE PUEDEN RENDIR PARA:

/ De 3- 4 semanas

Para que te rinda el dinero, tendrás que cocinar, acampar y usar sitios como *Warmshowers* y *Couchsurfing*. Así evitarás gastar en hoteles y hostales. También tendrás que evitar usar cualquier tipo de transporte en el que tengas que pagar, viajar sólo en bicicleta o pedir aventón.

/ De 10-14 días

Con ese dinero podrás tener lujos en comida, pagar la entrada a un par de museos, incluso dormir en algún hotel por un par de noches. Te puede alcanzar también para pagar un autobús a un destino cercano, como una playa, e iniciar tu *tour* ahí.

07 ¿Y en cuánto me saldrá el viajecito?



/ De 3-5 días

Con ese dinero y durante estos días, podrás vivir como rey, mientras no te lo gastes todo en una sola noche. Podrás dormir todos los días en algún motel u hostel, lo que significa que no tendrás que llevar tu casa de campaña. Tampoco necesitarás tu cocinita portátil, ya que podrás comer todos los días en un restaurante.

Cabe mencionar que nuestros amigos de *Travelling Two* hicieron este cálculo para países como Canadá, USA, Europa o Australia. Esto significa que en países como México, en Centroamérica y en Sudamérica, el promedio de gastos por día puede ser un tanto más bajo.

LOS GASTOS BÁSICOS PARA VIAJAR EN BICI

En capítulos anteriores hemos hablado sobre el equipo, la bicicleta y los accesorios que se necesitan para realizar un viaje en bici. Como ya lo mencionamos, el elemento que hace la diferencia entre un gasto inicial grande y uno pequeño es la comodidad. Un ejemplo claro es el siguiente. Quizá puedes conseguir en internet una cocinita portátil de marca *Trangia Básica* por aproximadamente \$35 dólares o un sartén y una estufa de gas usados por \$100 pesos (ambos). La clave para decidir entre ambas opciones, más que el costo, es preguntarte cuál de las dos opciones estás dispuesto a cargar en tu bici.

En cuanto a las bicicletas, la ropa y demás equipo, el tiempo es tu mejor aliado. Entre más tiempo tengas para planear tu viaje, mayor oportunidad tendrás de conseguir los artículos que necesitas en internet o visitar diversas tiendas de ciclismo y comparar precios. Además de que, con tiempo, puedes aprovechar que ya conoces las características que debe tener una bicicleta de viaje y armar una tú mismo.

El mejor consejo que te puedo dar es que, antes de iniciar los preparativos para un viaje largo en bici, investigues si esta actividad te satisface y te hace feliz. Para eso, te sugiero que hagas un par de viajes cortos, con el equipo más barato que puedas conseguir, mucho mejor si es prestado o improvisado. Una vez que descubras que

07 ¿Y en cuánto me saldrá el viajecito?

viajar en bici es lo tuyo, podrás hacer una buena inversión inicial, que te permita gozar de tu nuevo juguete por mucho años.

El gasto promedio del equipo, para un ciclista que desea hacer un viaje por el mundo, oscila entre los \$2,000 y \$3,000 dólares, dependiendo, en gran medida, de la bicicleta que elija. Hay, por ejemplo, bicicletas como la *Velotraum* que cuestan €3,000 euros. Una cantidad para mí imposible de pagar. Un dato curioso es que la bicicleta que pedaleo fue comprada por mi suegra en Alemania, en una bodega llamada *REAL*, que es como una *Comercial Mexicana* grande. Como mi suegra no la utilizaba mucho, me la regaló para el viaje. Claro que tuve que comprarle llantas, un rin trasero, un mejor sistema de pedales, un par de parillas y otros componentes cuyo costo total fue de menos de \$250 dólares, pero aún sigue la canija, aunque después de 16,500 km, he de confesar, he pensado que ya debería cambiarla.

NOTA: *A inicios del año 2015 adquirí una Novara Safari de REI y reemplace mi querida bicicleta azul.*

Con el fin de orientarte un poco en cuanto a los gastos iniciales del viaje y para que puedas comparar, aquí te presento dos listas de gastos. Una la publican nuestros amigos de *Travelling Two*, la otra es nuestra.

LISTA DE TRAVELLING TWO:

- **Bicicleta Nueva** (ejemplo: *Surly Long Haul Trucker*): **\$1,100 dls**
 - Accesorios para la Bicicleta (herramientas y bomba): de **\$50 - \$75 dls**
 - **Cocina Portátil** (*MSR Whisperlite*): de **\$80 - \$100 dls**
 - Parrillas (*Tubus*): **\$250 dls**
 - **Alforjas** (*Ortlieb*): de **\$300 - \$350 dls**
 - Colchón Aislante (*Thermarest or Exped*): de **\$50 - \$100 dls**
 - **Bolsa de Dormir** (*Western Mountaniring*): **\$450 dls**
 - Casa de Acampar (*MSR Hubba Hubba*): de **\$275 - \$350 dls**
- Total mínimo con bicicleta nueva: **\$3,050 dls**

07 ¿Y en cuánto me saldrá el viajecito?



LISTA DE ROBERT:

- **Bicicleta Usada** (*Diplomat*) desde: **\$100 - \$300 dls**
 - Componentes para la Bicicleta (*Shimano*): **\$250 dls**
 - **Accesorios: \$50 dls**
 - Cocina Portátil (*Trangia*): **\$45 dls**
 - **Parillas** (*Giant*): **\$35 dls**
 - Alforjas (*Ortlieb* y *3M*): **250 dls**
 - **Bolsa de Dormir** (*Cumuls*): **\$350 dls**
 - Colchón Aislante (sin marca): **\$10 dls**
 - **Casa de Acampar** (*Wechsel*): **\$320 dls**
- Total: **\$1,010 dls**

NOTA: *Annika y yo ya teníamos la casa de campaña y la cocina portátil antes del viaje.*

Un ultima consideración con respecto a los gastos y que punto muy importante es que los viajes a lugares fríos son 3 veces más caros que los lugares de clima caliente, ya que el equipo y la ropa que se necesitan para pedalear en el frío son mucho más caros que los que se necesitan para pedalear en el calor. Para que repares en algunos gastos adicionales que implica viajar en el frío, he aquí una lista muy básica de lo que aproximadamente cuesta arroparte para pedalear en el invierno (lista del **capítulo 4**)

- **Chamarras térmicas** (*Polyester*): de **\$25 - \$50 dólares** (*Lana Merino*): de **\$75 - \$100 dls**
 - Suéter de *Vellón* o *Fleece*: de **\$25 - \$100 dls**
 - **Chamarras contra el viento y la lluvia:** (*Gortex* lo mejor) de **\$350 - \$550 dls**
 - Pantalón térmico (*Polyester*): de **\$25 - \$50 dls** (*Lana Merino*): de **\$80 - \$100 dls**
 - **Calcetines Gruesos de lana:** de **\$15 - \$25 dls**
 - Botas que protejan contra la lluvia (*Merrel*): de **\$95 - \$180 dls**
 - **Guantes** (*Gortex*): de **\$5 - \$80 dls**
- Total mínimo: **\$540 dls**

07 ¿Y en cuánto me saldrá el viajecito?

Como puedes ver, viajar en bici tiene un rango de opciones muy grande. Realizar viajes cortos en clima caluroso puede ser excesivamente barato en comparación con realizar viajes en invierno o en climas que van por debajo de los 0°C.

Para nuestra suerte, México es un país donde hay selvas, playas, caribe, montañas y desiertos. Esto quiere decir que no tenemos que desplazarnos miles de kilómetros para aventurarnos a descubrir lo que la naturaleza en su diversidad nos ofrece, aunque tengamos la oportunidad de descubrir otros países.

Si analizas los gastos que puedes tener de mochilero por Europa, incluyendo boleto de avión, verás que con la misma cantidad que gastarías por tres semanas en el viejo continente (\$2,000 USD aproximadamente) puedes pedalear y descubrir con otros ojos nuestro bello país, viviendo como rey durante casi dos meses (gastando \$35 dólares por día, que a Julio del 2015 son \$570 pesos), Sin mencionar lo sana, terapéutica y valiosa que puede ser esta experiencia única en la vida. Si lo miras así, no suena nada mal ¿verdad?

Ahora sólo quisiera hacerte una pregunta -**¿que planes tienes para el próximo fin de semana?**

CUANDO EL DINERO ES UN OBSTÁCULO

Es cierto que para viajar se necesita dinero, pero mientras estás viajando en tu bicicleta, el costo de vida es más barato que lo normal. Así que te presentamos algunas ideas para que puedas combatir el obstáculo del dinero.

- 1- Vende tu carro:** las experiencias son para siempre y como vas a viajar en bicicleta, un carro ya no es necesario. Igual y después, a tu regreso, lo único que querrás montar será tu bicicleta.
- 2- Renta tu espacio:** comparte tu casa o departamento y gana un dinero extra.
- 3- Aplica para un visado temporal de trabajo:** los Mexicanos podemos ir a



trabajar con una temporal de un año a Canada y Nueva Zelanda. Yo trabajé un año en Nueva Zelanda, y así he podido seguir, sin esa opción ya me hubiera regresado a México. Consulta más información en sus respectivos sitios web:

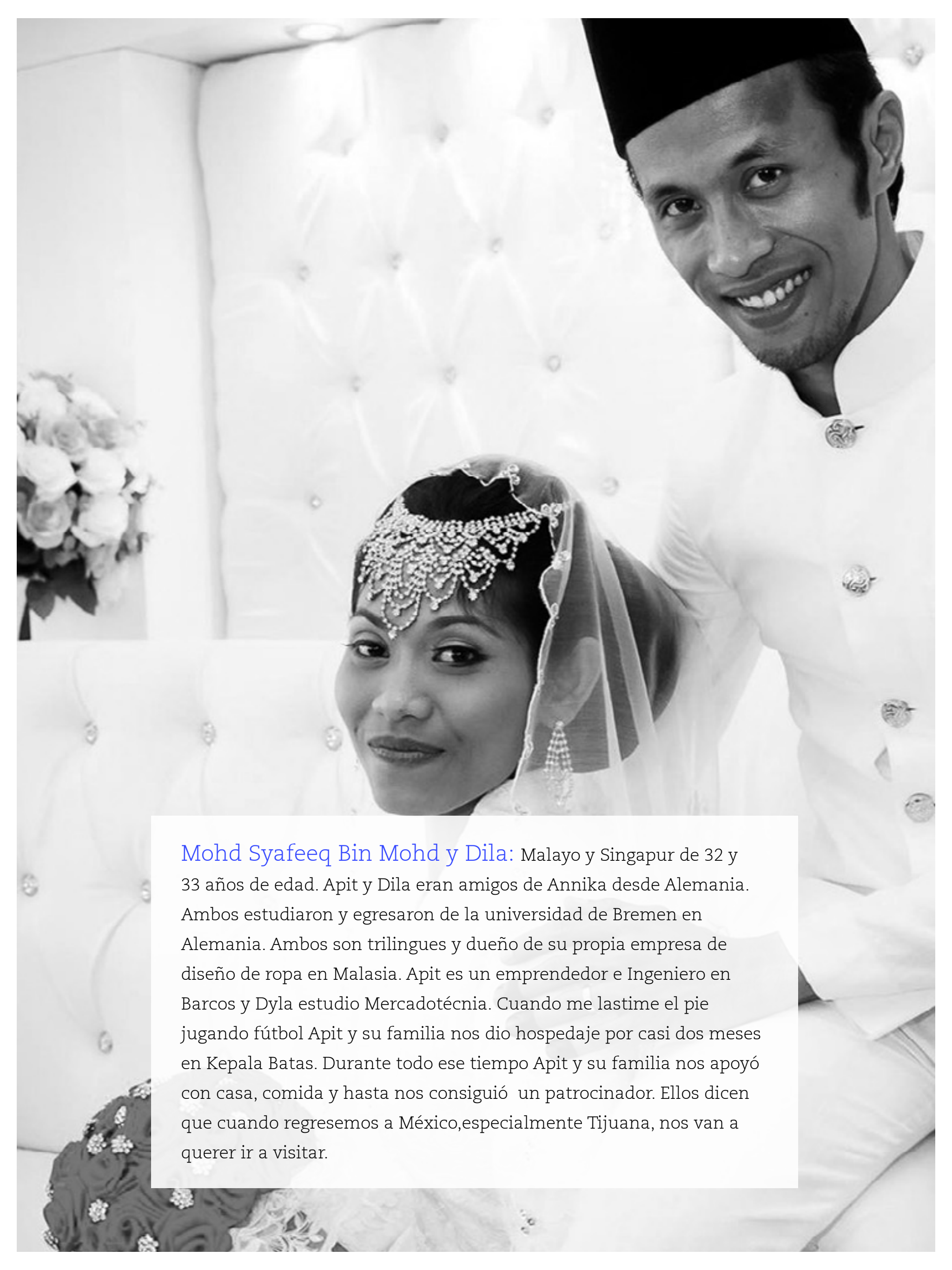
[Nueva Zelanda](#)

[Canada](#)

4- Viaja en tu estado: ¡El mundo es tu estado también! Y que mejor que vivir tus alrededores que viajar a los lugares que mucha gente visita como turista. Si tienes familiares en tu estado visítalos en bici, les dará gusto verte y comerás delicioso.

Que el dinero no te limite, alguna vez alguien me dio una excelente recomendación, **“al viajar o tienes dinero o tienes tiempo”**. Los dos son igual de valiosos si lo sabes aprovechar bien.

07 ¿Y en cuánto me saldrá el viajecito?



Mohd Syafeeq Bin Mohd y Dila: Malayo y Singapur de 32 y 33 años de edad. Apit y Dila eran amigos de Annika desde Alemania. Ambos estudiaron y egresaron de la universidad de Bremen en Alemania. Ambos son trilingües y dueño de su propia empresa de diseño de ropa en Malasia. Apit es un emprendedor e Ingeniero en Barcos y Dyla estudio Mercadotécnica. Cuando me lastime el pie jugando fútbol Apit y su familia nos dio hospedaje por casi dos meses en Kepala Batas. Durante todo ese tiempo Apit y su familia nos apoyó con casa, comida y hasta nos consiguió un patrocinador. Ellos dicen que cuando regresemos a México, especialmente Tijuana, nos van a querer ir a visitar.

08



Una ruta para empezar:

Planear
Evaluar
Decidir

Ahora sí, ya tenemos todo: nuestro equipo, la motivación y el miedo espantado. Lo que sigue entonces es una de las partes más divertidas del viaje, la planeación.

La planeación es muy divertida porque nos da algo concreto que esperar. Cuando hablo de planeación me refiero también a programar una fecha de partida para nuestra aventura. Podría darte un sin fin de tips para planear, evaluar y ejecutar tu ruta, pero creo que lo mejor es diseñar juntos dos viajes, uno nacional y otro internacional. Lo más interesante es que las rutas que planearemos son destinos que desconozco completamente. De esta manera compartiremos las mismas dudas. Una vez diseñadas las rutas, podrás incluso realizarlas en tu primer viaje.

RUTA NACIONAL: *Tecomán, Colima - Lázaro Cárdenas, Michoacán*

Para nuestra primera ruta vamos a elegir la costa mexicana de lado del océano Pacífico, entre mar, cerveza, mariscos y música. ¿Qué más se puede pedir en este mundo?

Para planear cualquier ruta, lo primero que tenemos que considerar es nuestro tiempo y nuestro presupuesto, que, como vimos en el primer capítulo, van de la mano. Elegí esta ruta porque, en México, generalmente es posible pedir vacaciones que duren de una a dos semanas. Puesto que lo más probable es que éste sea tu primer viaje, el objetivo que nos planteamos es descansar y agarrarle la onda a esto del cicloviaje. Una vez definido el tiempo, el presupuesto y el objetivo, podemos proceder a consultar *Google Maps* para establecer la ruta que vamos seguir.

La ruta que nos sugiere *Google Maps* es la carretera costera número 200 y nos especifica que de Tecomán a Lázaro Cárdenas son en total 285 km. Si son 258 km y si se realizan 50 km por día, la ruta desde el punto de salida al destino será en seis días aproximadamente.

08 *Una ruta para empezar: planear, evaluar y decidir*



Seis días es tiempo suficiente para recorrer la costa michoacana y dormir por las noches en sus playitas. Pero aún nos falta saber cómo es físicamente el camino, es decir, si hay montañas, cerros, colinas, planicies, etcétera. Para eso, tenemos un excelente sitio web llamado [Bike Toaster](#) que calcula la ruta por nosotros con el fin de planear la ruta de manera más atinada. Debemos mencionar que también existen estas otras herramientas para calcular distancia y elevación.

[Veloroutes](#)

[Ride with gps](#) (muy popular)

[Mapmyride](#)

[Strava](#) (muy popular también)

Este tipo de herramientas y apps salen casi cada dos meses, lo más importante es que encuentres la que más te guste.

Bike toaster nos da la siguiente información:

Detalles del Curso

Track Points: 2442

Distancia: 285.58 km

Tiempo Estimado: 12:09:46

Asenso: 2183 m

Descenso: 2214 m

Elevación Inicial: 40 m

Elevación Final: 9 m

Elevación Mínima: 7 m

Elevación Máxima: 230 m

La ruta no es tan plana como imaginé, pero tampoco imposible. La máxima altura que tenemos que escalar es de escuetos 200 m, totalmente realizables para cualquiera. Esto quiere decir que, dadas las condiciones físicas del camino, podríamos

08 Una ruta para empezar: planear, evaluar y decidir

pedalear más de 50 km al día y gozar de más días de descanso en la playa. Si vas con tu pareja, quizá quieras ir lento y con tiempo. Finalmente, seis días de pedaleo, de catorce que tienes disponibles, representan menos de la mitad de tus vacaciones.

Si analizamos el mapa más de cerca, observamos que a cada 15 o 20 km hay caminos que conectan la carretera principal con el mar, e incluso playas, que podemos identificar claramente, como La Tícla, La Llorona y Maruata, así que los destinos se ven prometedores. Para emocionarnos aún más, buscamos referencias y nos informamos sobre estas playas. Para ello, yo utilizo un sitio llamado *Wikitravel*, aunque también puedes usar los foros de *Lonely Planet* o los sitios oficiales de los lugares para ver lo que ofrecen en cuanto a comida, bebidas, alojamiento y actividades.

En los sitios consultados dice que se puede acampar en palapas en la playa por alrededor de \$40 pesos por noche, así que, asunto resuelto, nos llevamos la casa de acampar.

/ El clima

Nosotros queremos tomar nuestras vacaciones en diciembre, que es cuando tenemos más días, así que investigamos cuál es el clima potencial de esta zona. Para ello es suficiente con googlear el historial de clima del Estado de Michoacán, que es donde vamos a estar viajando. Esto es lo que nos encontré: La ciudad más cercana es Zihuatanejo, donde el promedio de temperatura máxima es de 31°C y el mínimo de 20°C. Lo mejor de todo es que diciembre no es época de lluvia.

La consulta del clima nos hace pensar que quizá por las noches, dentro de nuestra casa de campaña, tendremos temperaturas por encima de los 20°C, debido a que la propia casa eleva la temperatura cinco grados más. Por lo tanto es decisión personal si uno quiere llevar una bolsa de dormir de verano o un cobertor. Lo que sí es recomendable es llevar nuestro colchón aislante.

08 *Una ruta para empezar: planear, evaluar y decidir*



Bien, el clima también nos indica que no necesitamos ropa especializada, pero sí ropa que nos proteja del sol y protector solar, así que hay que hacer una lista de ropa que siga nuestra regla de oro: que la vestimenta nos proteja del sol y que seque lo más rápido posible.

Otra ventaja de un viaje tan corto es que basta con revisar muy bien nuestras bicis y llevar las herramientas básicas que se enlistan en el **Capítulo 5**.

/ Los dineros

En el **Capítulo 7** clasificamos en 4 los tipos de presupuestos que se pueden considerar para viajar en bicicleta. Son nuestras vacaciones y ahorramos lo que pudimos durante el año para poder realizarlas, pero no somos millonarios, así que nos iremos por el presupuesto dos, alrededor de \$300 pesos al día.

Este presupuesto nos permitirá pagar nuestro alojamiento en las palapas de la playa, y cuando estemos en ruta, pedir permiso para acampar por la noche. También nos permitirá comer y dormir como reyes, ya que podrás alojarte un tiempo breve, en habitaciones de hasta \$300 pesos, por noche y así descansar mejor. Obviamente nos olvidamos de los gastos en transporte, al menos cuando estemos pedaleando, ya que el autobús de ida y vuelta a Tecomán o a Lázaro Cárdenas, depende de dónde quieras iniciar la ruta y dónde quieras terminarla, debe calcularse aparte, pues el costo dependerá del punto de México desde donde te desplaces.

En resumen, si hacemos un cálculo general, las vacaciones de ese viaje en la playa con comida, bebida y diversión oscilarán en la maravillosa cantidad de \$3,000 pesos por persona, más el autobús de ida y vuelta, si es que no decides hacer todo el camino en bici. Si durante el año haces un esfuerzo por ahorrar \$250 pesos al mes, tus vacaciones están pagadas.

Para ser sincero, el presupuesto de un viaje nacional en bici va desde la cantidad que acabamos de estipular hacia arriba, así que todo lo que ahorres de más te puede servir para darte otros pequeños lujos. Mi lógica es la siguiente:

/ Con día de acampar

1- Palapa: \$40 pesos o Gratis

2- Tres comidas: \$180 pesos

3-Extras: \$80 pesos

Total: \$300 pesos por persona

/ En motel u hostel

1- Motel: \$200 pesos

2- Comidas: \$100 pesos

Con un presupuesto diseñado así, lo que se vaya ahorrando se va acumulando para el siguiente día. Si ahorras \$30 pesos de tu presupuesto, al final tendrás \$300 pesos que podrás usar para una cena o una noche de fiesta. La clave está en saber cuánto podemos gastar y cuánto podemos ahorrar. Al final ahorrar \$3,000 pesos al año es una meta posible y una inversión que durará en tu recuerdo por toda la vida.

La segunda ruta que he elegido es en el extranjero, Estados Unidos. Nuestro vecino país del Norte es un buen referente comparativo si deseamos hacer cicloturismo en países que se consideran “desarrollados”.

RUTA INTERNACIONAL: *San Diego - San Francisco, California*

Por razones evidentes, esta ruta requerirá de mayor planeación e inversión, ya que es literalmente, otro boleto. Lo primero a considerar es si contamos con pasaporte actualizado y visa para ir a EUA o si tenemos que tramitarlos, pues, si no contamos con tales documentos, tramitarlos nos generará un considerable gasto adicional. Una vez que hayamos obtenido nuestros documentos, podremos realmente empezar a planear.

Bike Toaster nos da la siguiente información:

Detalles del Curso

Track Points: 6747

Distancia: 1049.25 km

Tiempo Estimado: 41:54:13

Asenso: 7430 m

Descenso: 7381 m

Elevación Inicial: 1m

Elevación Final: 50 m

Elevación Mínima: 0 m

Elevación Máxima: 1547 m

Para empezar, la ruta es cuatro veces más larga y es evidente que abarca un tramo muy pesado, al menos 50 km sólo de subida. Y vaya que es subida, pues empieza al nivel del mar y llega a los 1,547 m. Pero no se asusten, aunque está pesada, es totalmente posible.

Para recorrer los 1,050 km que nos indica *Bike Toaster*, a un promedio de 50 km por día, se necesita como mínimo veinte días, si es que se quiere ir a esa velocidad y se quiere pedalear todos los días. Nosotros, que ya nos mal acostumbramos al tiempo, calcularíamos este trayecto en tres días pedaleando al menos 75 km y dos días, incluso tres, para descansar. Por lo tanto, si nosotros hiciéramos esta ruta a nuestra manera, resultarían: catorce días de pedaleo y catorce días de descanso, sumando un total de 28 días. Y ya que hicimos todo este esfuerzo para llegar a San Francisco, habría que quedarse al menos tres noches ¿no? Total: 31 días de unas vacaciones inolvidables.

/ El clima

Nosotros vamos a hacer esta ruta, aproximadamente, en enero, por lo tanto, si consideramos que subiremos a 1,500 m, es muy probable que nos enfrentemos a

08 *Una ruta para empezar: planear, evaluar y decidir*

temperaturas menores a 0 °C. Vamos a ver qué se dice sobre el clima en California en este [link](#).

El consenso es absoluto: en Enero habrá lluvia y hará frío, temperaturas en las montañas por debajo de los 0 °C. Esto quiere decir que para éste viaje habrá que ir bien preparados para la lluvia y el frío y llevar en nuestras alforjas el equipo necesario: bolsas de dormir, casa de acampar, cocina, filtro de agua (para ahorrar al no comprar botellas) y la ropa de invierno que cumpla con la regla de oro que es: la vestimenta debe mantenerte seco y caliente y evitar que penetre el viento hasta el fin de la ruta.

/ Los dineros

En este viaje la cuestión de los dineros es más delicada. Hay que ahorrar bastante, aunque mucho menos que si viajáramos en autobús y nos quedáramos en hoteles. Eso se lo puedo asegurar.

Para aprovechar nuestros 31 días, hay que irnos bien preparados desde México, o mejor aún, llevar el efectivo para comprar nuestro equipo en San Diego, la ciudad de Estados Unidos más cercana a Tijuana. En fin, eso ya es decisión personal.

/ Alojamiento

En lo que respecta al alojamiento, tendremos que buscar lugares para acampar, si es que queremos ahorrarnos una cantidad importante de dinero, pues un cuarto en un motel básico en California puede costarnos unos \$80 dólares como mínimo. En las ciudades podemos encontrar hostales cuyo costo oscila entre los \$20 y los \$35 dólares por noche. Afortunadamente existen otras dos maravillosas herramientas que nos ayudaran a resolver la cuestión de alojamiento.

Warmshowers

Es una comunidad de cicloturistas que se ayudan entre sí intercambiando alojamiento, ya sea mediante espacio para acampar, como un jardín, ya sea

ofreciendo una superficie para dormir, como un sillón o una cama. Abre tu cuenta y empieza recibiendo viajeros, así podrás conocer sus historias y aprender de ellos.

Couchsurfing

Es una comunidad de viajeros que funciona mediante una plataforma web. Sus miembros pueden “surfear el sofá” de un anfitrión que los aloja en su propia casa, pueden alojar viajeros u organizar y participar en actividades.

Estas dos herramientas, además del camping, hacen que el viaje y los días de trayectoria no sean tan caros como uno podría esperar.

Una vez hechos los cálculos necesarios y trazado el trayecto, es sólo cuestión de buscar contactos a través de estos sitios y determinar las fechas de llegada y estadía para, después de cinco días de pedalear, disponer de un lugar donde reagruparse y descansar para continuar el viaje. Además, utilizando warmshowers podrás obtener mucha información sobre la ruta y sobre cicloviaje.

ALGUNAS RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA EL USO DE ESTOS SITIOS SON:

- 1- No esperes “hospedaje gratis”. Es más bien una gran oportunidad para hacer amigos e interactuar con gente local**
- 2- Sé respetuoso con las reglas de la casa a la que llegas
- 3- Muestra disposición a prestar la máxima ayuda posible**
- 4- Jamás exijas más de lo que te ofrecen
- 5- Lleva siempre un pequeño regalo que puedas entregar como forma de agradecimiento**
- 6- Lee los perfiles de los usuarios y ubica a las personas con la que tienes más intereses afines
- 7- Lee y respeta las reglas de las comunidades, puedes consultarlas en el mismo sitio web**

08 *Una ruta para empezar: planear, evaluar y decidir*

Usando *Warmshowers* y *Couchsurfing* y acampando, podrás ahorrar un dinero extra, que podrás utilizar para pagar un hotelito cuando llegues a tu destino final, en este caso San Francisco.

¿Y la comida?

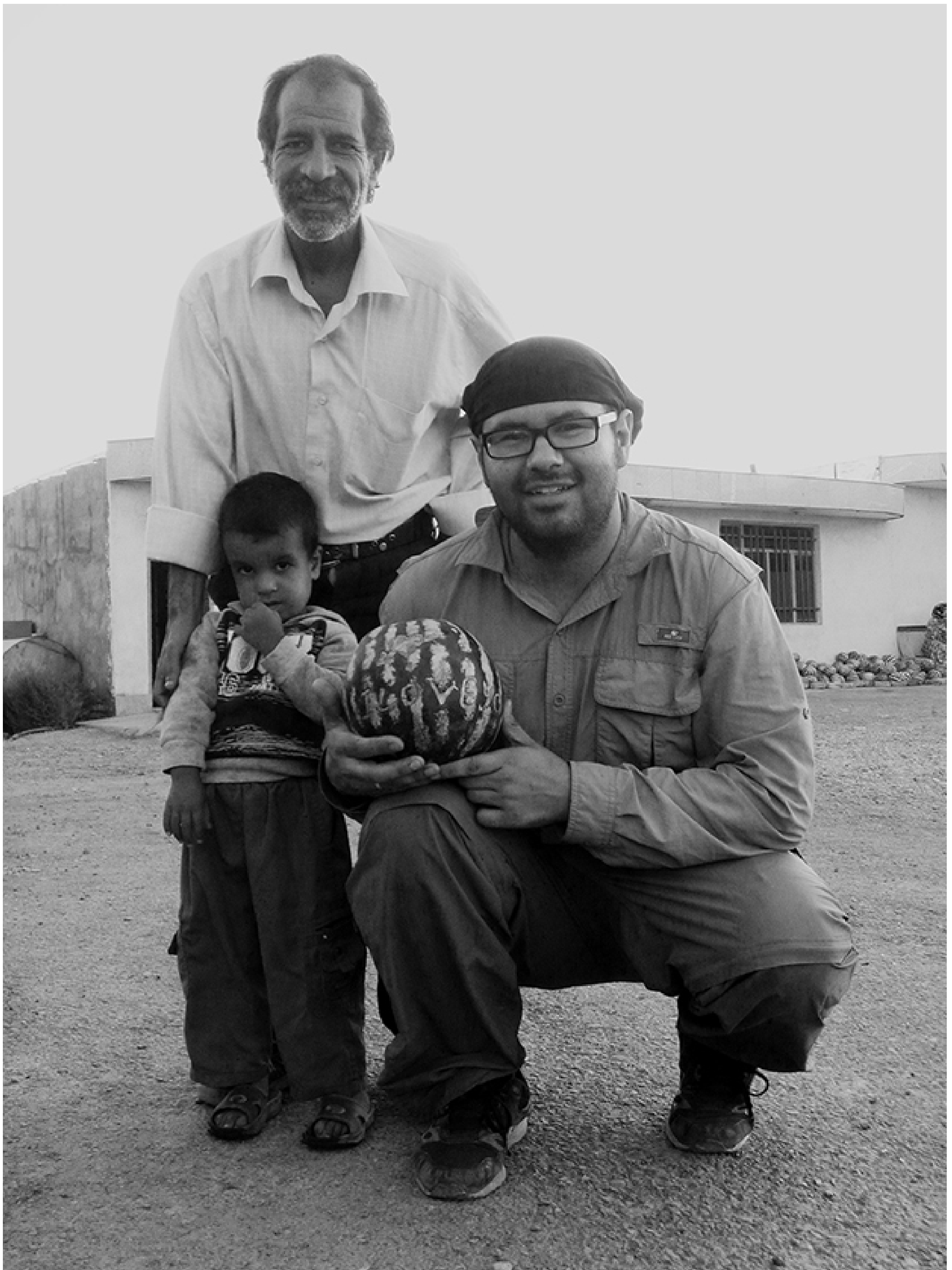
En lo que se refiere a la comida, Estados Unidos es caro en comparación con nuestro país. Sin embargo, gracias a nuestra cocina portátil podemos disminuir el gasto por persona en este rubro y disfrutar de comidas hechas por nosotros mismos. Así que latas y despensa para el viaje, que incluso puedes traer desde México, te serán muy útiles. Lo que vale la pena de esta ruta, son los verdes paisajes de los bosques de EUA, así como las costas del Pacífico y los innumerables pueblitos que encontraremos en el camino. Además, si te gustan las ciudades, evidentemente, tendrás tres premios: San Diego, Los Ángeles y San Francisco.

EN RESUMEN

El presupuesto promedio que nuestros amigos de *Travelling Two* calculan para un viaje de esta índole es de entre \$34 y \$50 dólares diarios por persona e incluye las entradas a un par de museos y el hospedaje en un hotel de vez en cuando.

Nosotros estamos de acuerdo con este cálculo, pero con una observación adicional. Mientras estás en ruta tus gastos pueden disminuir hasta los \$10 dólares por persona y se incrementan sustancialmente en las ciudades y en sitios con actividades turísticas. Es por eso que, si lo que quieres es hacer rendir tus ahorros y tener dinero de sobra para gastarlo en un par de recuerdos, te recomendamos llevar un cálculo estricto de tus gastos en una libretita.

08 Una ruta para empezar: planear, evaluar y decidir



/ La lógica va de la siguiente manera:

PAGANDO POR ESPACIO PARA ACAMPAR

(en el caso de California podemos consultar en [California Parks](#))

1- Cuota para acampar entre \$25 a \$50 dls por persona por día (En California existen las áreas de acampar Hiker Biker, cuestan entre \$5 dls a \$10 dls / día).

2- Despensa \$5 a \$15 dls por persona por día.

Total: min / \$15 max / \$35 dls

ACAMPANDO SIN PAGAR ESPACIO

1- Despensa \$5 a \$15 dls por persona por día

Total: min / \$15 max / \$35 dls


En las ciudades, no obstante, te puedes gastar muchísimo más, no sólo porque tendrás que dormir en un hotel, sino porque las ciudades están diseñadas para eso, para gastar dinero. La decisión final depende de cada quien. El único requisito es mantenernos dentro del presupuesto de \$50 dólares por día.

El cálculo entonces queda de la siguiente manera 31 días por \$50 dólares al día es igual a \$1,550 dólares más visado y boleto de transporte a la frontera.

Algo importante a considerar es que entre más personas viajen juntas y compartan gastos, los gastos por persona serán menores. No es lo mismo gastar \$10 dólares de despensa para una persona que para dos. Muchas cosas rinden más en grupo que de manera individual. Annika y yo lo hemos comprobado varias veces.

En realidad, mientras andas en bici las posibilidades son infinitas, hemos conocido personas que cada noche salen unos cuantos km de la ciudad, acampan sin pagar y se regresan durante el día. Siempre lo puedes hacer más barato o más caro, todo depende de cuanto estés dispuesto a trabajar en ello.

08 *Una ruta para empezar: planear, evaluar y decidir*

A man with a serious expression, wearing a dark and light striped shirt, is shown from the chest up. He is holding a large burrito in his right hand. The background is a plain, light-colored wall. A semi-transparent white box with black text is overlaid on the center of the image.

En Irán nunca
pasamos hambre
porque toda la
gente se la pasaba
ofreciéndonos
comidas y bebidas,
incluso se paraban
sobre la carretera
para hacerlo.



Los Tres M's: Maggie, Mike and Mathew, Australianos de aproximadamente 55,58 y 32 años de edad. Como todos sus nombres inician con M se hacen llamar los tres M. Mathew es autista y aún vive con Maggie y Mike. Ambos tienen otros hijos con sus respectivas familias, pero casi siempre los vas a ver con Mathew. Mientras visitamos el sur de Australia, nos llevaron a pasear por los alrededores de Merimbula. Mathew se encariño mucho con nosotros y todo el tiempo intentaba hablar español con nosotros, al menos eso pensaba él. Le gusta que le marquemos y le enviemos postales de los lugares que visitamos.

09



Inspiración
de Otros

El cicloviaje es una opción de turismo cada vez más común. Lo sabemos simplemente por la oferta de material y equipo que existe en Europa y ahora en América. El ciclismo en México adquiere cada vez más auge. Hasta hace unos años no existían ciclovías en Guadalajara y en la Ciudad de México. Sin embargo, hoy en día no sólo son una realidad, sino una alternativa de desplazamiento sustentable en absoluto crecimiento, promovida y apoyada en gran parte por grupos sociales como Bicitekas, GDL en Bici y La casa ciclista en Guadalajara.

Para alimentar la emoción de realizar tu propio viaje, te presento algunas entrevistas hechas a personas que están viajando o han realizado viajes en bici. Algunas de ellas con mucho más experiencia que nosotros en cuanto a kilómetros recorridos.



**Felipe Besné Navarro, 'Mr. Cycletourist', 66 años
Jubilado
40,000 Km aprox.**

¿En qué año iniciaste y cuál fue la ruta que tomaste?

Inicié en el año 2008. He recorrido veinte países de dos continentes, América y Europa. Primero desde Ushuaia, Argentina, hasta Jalisco, México. En esa ruta visité todos los países de Latinoamérica, y con ella, sus capitales. Después, la ruta que hice por Europa fue por toda la parte norte de España, inicié en Madrid y terminé en Finisterre.

¿Por qué viajar en bicicleta?

Viajar en bicicleta permite convivir con gente, y por igual, meterse a lugares extremos.

Una anécdota que quieras compartir de tu viaje.

Como anécdota son muchísimas, pero una de las más impactantes es la de volver a casa y ver a la familia y a los amigos.

¿Cuál sería tu mayor recomendación en cuanto al equipo para viajar?

Recomiendo llevar lo mínimo necesario, ya que será una gran pena cargar todo el tiempo cosas que no son vitales. En algunas entrevistas he dicho que si es posible mi próximo viaje lo haré con mi bicicleta y una bufanda ancha para cubrirme del frío (broma).

¿Para ti qué es ser un buen cicloturista?

Un buen cicloviajero debe disfrutar intensamente de su viaje, respetar las leyes de la naturaleza, las costumbres de cada lugar, cumplir con tus proyectos y no depender de otras personas a menos que estén dispuestas a brindar apoyo: la honestidad y transparencia son puertas que abren caminos.

¿Qué es lo más importante que te ha enseñado rodar?

Me ha enseñado llegar a cualquier sitio bajo mi propio esfuerzo. Por otro lado, también he aprendido a valorar lo que significa una gota de agua en el desierto, eso me ha vuelto más disciplinado, razón por la que he aprendido, por igual, a contribuir en el cuidado de nuestro planeta.

¿Cuántos dólares calculas por día para tus viajes?

El costo promedio depende del tipo de cicloviajero, ya que los gustos y formas de viajar varían de uno a otro. En mi caso oscila entre los 10 y 15 dólares diarios, incluye comidas y descansos (no visitas de interés, ni transbordos en algún otro tipo de vehículo).

Algo que motive a la gente a que haga su propio viaje.

La vida es corta. En mi caso inicié a los 58 años sin buscar ningún récord Guinness o algún otro tipo de reconocimiento. Me convertí en el primer mexicano con 60 años que en solitario atravesó Latinoamérica en zigzag, sin patrocinios y autosuficiente. Por eso digo que “el que no se mueve, se muere”, y por igual, “sólo es posible avanzar cuando se mira lejos”, sin olvidar que “al dar el primer pedalazo, eres la diferencia de muchos otros”.



Bertha Corte, 57 años

Psicóloga, ambientalista, escritora y pedalera

20,336 Km aprox.

¿En qué año iniciaste y cuál fue la ruta que tomaste?

Inicié en 2010 con 937 kilómetros, distancia comprendida entre Wellington y Auckland, en la Isla Norte de Nueva Zelanda. En 2012 recorrí 15 547 kilómetros, lo que es el perímetro total de Australia, mismo que comenzó y terminó en Sydney, en la región de Nueva Gales Sur. Más tarde, en 2014, fueron 2 124 kilómetros los que abarqué en el circuito del Altiplano, que inicié en Monterrey, Nuevo León, para seguir por Saltillo y Torreón, Coahuila; Cuescamé, Durango; Fresnillo y Zacatecas, Zacatecas; Aguascalientes, Aguascalientes; León e Irapuato, Guanajuato; Querétaro, Querétaro;

San Luis de la Paz, Guanajuato; San Luis Potosí, San Luis Potosí; para finalizar en el punto de partida. El mismo año recorrí otros 1 728 kilómetros por la península de la Baja California, desde Tijuana, Baja California, hasta Los Cabos, Baja California Sur.

¿Por qué viajar en bicicleta?

Inicialmente fue por ahorrar dinero en Nueva Zelanda, luego por reto propio y finalmente por reivindicaciones varias.

Una anécdota que quieras compartir de tu viaje.

En la soledad de los caminos, en la hostilidad del clima y el abandono de gente, encontré a Dios.

¿Cuál sería tu mayor recomendación en cuanto al equipo para viajar?

Herramienta básica, refacciones de cámaras y llantas, luces, agua y suministros al menos para tres días, por igual, la menor cantidad de ropa posible y “chucherías”, sólo artículos indispensables y útiles, de preferencia artículos multipropósito.

¿Para ti qué es ser un buen cicloturista?

Ser autosuficiente en todos los sentidos: intuitivo, precavido y solidario.

¿Qué es lo más importante que te ha enseñado rodar?

He aprendido que es necesario informarse sobre el clima, contar con mapas geográficos, y sobretodo, estar preparada para lo que venga.

¿Cuántos dólares calculas por día para tus viajes?

Si se trata de acampar, 65 dólares, administrados de manera austera. Y si fuese con hospedaje, mínimos 130 dólares.

Algo que motive a la gente a que haga su propio viaje.

Garantía de diversión, empoderamiento personal, eficiencia de recursos, fortalecimiento físico y espiritual.



Justin Javier Moreno Spooner, 33 años

Activista social

Sin registro de kilómetros recorridos

¿En qué año iniciaste y cuál fue la ruta que tomaste?

Inicié en 2014 desde Cancún, Quintana Roo, México, crucé Cuba hasta San Pablo, Brasil. Por el momento sigo en ruta.

¿Por qué viajar en bicicleta?

Viajo en bicicleta porque no me gusta el uso de gasolina que contamina nuestro querido cielo. Y también, porque me gusta el sabor de la libertad.

Una anécdota que quieras compartir de tu viaje.

En el camino son varias las personas que se me acercan para saludar, preguntar y ofrecer su ayuda y hospitalidad. Un día me gritó un señor mientras yo pasaba, tuve la curiosidad de parar. Me invitó una fresca cerveza Inca, de igual manera, me ofreció su casa para quedarme a descansar. No me negué. Compartimos una tarde de charla, me invitó a cenar y me contó la historia política de Bolivia. Además, me brindó una cabaña donde hospeda a invitados, al borde de la selva, con ducha y una cama grande con un mosquitero gigante. Como esta historia hay muchas más.

¿Cuál sería tu mayor recomendación en cuanto al equipo para viajar?

Asegurarse de que tu bicicleta sea cómoda para ti, al igual, portar herramientas y utensilios para limpiarla y mantenerla en buenas condiciones. Cuanto menos equipaje, mejor. Hay que dejar atrás el sentido de pertenencia. También, recomiendo llevar un purificador de agua, o en su caso, aprender algún método de purificación. Un cup-holder es bueno, ya que sirve para transportar y disfrutar de los deliciosos helados que encuentra uno durante la travesía. A su vez, una cesta cerca del volante para tener a la mano frutas y caprichos durante el camino.

¿Para ti qué es ser un buen cicloturista?

Un buen viajero es alguien que interactúa con las personas que se encuentra constantemente en el camino. Para mí no son importantes los paisajes, ni la colección de banderas, y mucho menos las selfie con atractivos turísticos. Creo de mayor relevancia la compañía y las conversaciones, pues te permiten conocer con más encanto los lugares que vas visitando.

¿Qué es lo más importante que te ha enseñado rodar?

Creo que para saborear la libertad más pura debes subirte a una bicicleta y no dejar de pedalear.

¿Cuántos dólares calculas por día para tus viajes?

Tres dólares por día.

Algo que motive a la gente a que haga su propio viaje.

Si sientes curiosidad pero no te atreves a moverte, morirás con la duda. Todo empieza por la curiosidad. Hay seres que crecen con miedo y permanecen en su zona de confort toda la vida, rodeada de limitaciones, barreras y reglas. Por otro lado, estamos nosotros, los que no tenemos miedo, los que no vemos obstáculos, los que nos saltamos las reglas. Nosotros vivimos por la curiosidad.



Santiago Ramos León, 36 años

Arquitecto

24,000 Km aprox.

¿En qué año iniciaste y cuál fue la ruta que tomaste?

Mi ruta fue desde Colombia hasta Tierra de Fuego, Argentina, por la cordillera de los Andes.

¿Por qué viajar en bicicleta?

El ritmo de la bicicleta es perfecto: no muy rápido, no muy lento. Estás en contacto físico directo con el lugar. Es altamente versátil y barato. Casi en cualquier camino se puede circular con eficiencia.

09 *Inspiración de Otros*

Una anécdota que quieras compartir de tu viaje.

Una vez iba con una polaca y un español que no habían estado en pasos de altura en los Andes. No estaban preparados. No traían ni comida, ni combustible, ni condición física. A pesar que habían rodado ya varios meses, sólo habían estado al nivel del mar. Todo eso retraso la salida para recorrer el paso que estaba a unos 4 900 metros sobre el nivel del mar. Nos alcanzó una tormenta. Yo casi perdí los dedos de la mano izquierda. La polaca se quedó atrapada en la tormenta. La policía subió a rescatarla.

¿Cuál sería tu mayor recomendación en cuanto al equipo para viajar?

Recomiendo una bicicleta de cromolio, especial para cicloturismo, rodado 26, con frenos v-brake para facilitar la reparación en cualquier lugar. Es bueno que todos los componentes sean de la más alta gama, pero también, que sean fácilmente reemplazables o reparables, por ejemplo: ejes de centro, alforjas Ortlieb, racks Nitto de acero inoxidable, igual que todos los tornillos.

¿Cuántos dólares calculas por día para tus viajes?

Con doce dólares al día estás muy cómodo. Se puede con mucho menos, pero es peligroso.

Algo que motive a la gente a que haga su propio viaje.

Es importante llegar a algún lugar lejano con tu propia energía, solo. Hay que medirse contra el mundo para apreciar verdaderamente todas las cosas, y por supuesto, a sí mismo.



Alan Omar Ramirez Hernandez, 29 años
Viajero
28 000 Km aprox. por México y Centroamérica.

¿En qué año iniciaste y cuál fue la ruta que tomaste?

En mayo de 2002 recorrí desde el Estado de México a Quintana Roo, en México. En noviembre de 2013 viajé desde Belice hasta Panamá. Actualmente estoy en mi segunda ruta que empecé en agosto de 2014 en Cancún, Quintana Roo, para recorrer todo México. Hasta el momento han sido 24 estados visitados.

¿Por qué viajar en bicicleta?

Es un medio muy económico para viajar. Me gusta porque brinda la oportunidad de tomarte el tiempo necesario para conocer personas y lugares, y a la vez, inspira a que otros hagan lo mismo. Deseo que las personas conozca los beneficios de esto con la finalidad de que se monten en su bicicleta. Este tipo de viajes te dan libertad y autonomía.

Una anécdota que quieras compartir de tu viaje.

Es difícil, es un conjunto de momentos en los que la gente me ha tendido su mano. En México, a donde vaya, me he topado con las comunidades que pertenecen al ciclismo o que saben lo que hago, y me han acogido en sus hogares. La gente no lo piensa, siempre busca cómo ayudarte. La gente de nuestro país es muy generosa, y de esas anécdotas, tengo muchas.

¿Cuál sería tu mayor recomendación en cuanto al equipo para viajar?

Entre el equipo requerido considero importante una casa de acampar, equipo de campismo, cocina (clave para ahorrar dinero), teléfono y iPod, con este último grabo video y tomo fotos, de esa manera puedo comunicar lo que hago a través de las redes sociales, y eso, para mí, es muy importante. Por igual, es necesario contar con las herramientas básicas así como refacciones, entre otros.

¿Cuántos dólares calculas por día para tus viajes?

Cinco dólares al día.

Algo que motive a la gente a que haga su propio viaje.

Dificultades habrá en cualquier momento. La carretera puede ser peligrosa pero lo mejor que uno puede hacer es dejar de lado todos los apegos sentimentales y materiales para disfrutar del viaje. Tienes que estar abierto a las posibilidades de no planear y recibir lo que venga, normalmente se siente como si fuera una sorpresa. Como viajo con ninguna expectativa, todo lo que sale durante el día se siente como ganancia.



Laura Barragán, 32 años

Lingüista

23 500 Km aprox.

¿En qué año iniciaste y cuál fue la ruta que tomaste?

Comencé en 2013 y salí del Distrito Federal hacia Papantla Veracruz, de ahí bajé a Tecolutla y luego me trasladé por todo el Golfo de México. Recorrí todo Veracruz, Tabasco y bajé a Palenque, luego subí hacia Campeche y Mérida, después tomé la carretera libre hasta Tulum.

¿Por qué viajar en bicicleta?

A decir verdad no sé exactamente por qué viajo en bicicleta. En realidad creo que las razones han ido cambiando. Cuando inicié el viaje, lo hice porque pedalear me hacía sentir sana, activa y feliz, me gustaba mucho recorrer la ciudad en bicicleta y generalmente las distancias me resultaban insuficientes. Cuando llegaba a mi destino siempre me quedaba con ganas de más. Me sedujo la idea de pedalear distancias más largas, de ir en bicicleta de una ciudad a otra cerca de la naturaleza, con la posibilidad de ver paisajes diferentes. Otro de los motivos que me hizo tomar la decisión de viajar en bicicleta es que cada vez que me subo a ella recuerdo a mi abuelo, que fue el mejor mecánico de bicicletas de todos los tiempos, y también, y quien me enseñó a pedalear, a patinar y a andar sin miedos por la vida. Creo que de alguna manera, subirme a una bicicleta, es ese hilo de plata que nos mantiene unidos a pesar de la muerte.

En fin, cuando comencé el viaje, nunca antes había pedaleado en carretera y desde las primeras veces que lo hice, mi idea(lización) cambió por completo. Me di cuenta que pedalear por la ciudad y por carretera estaban en dimensiones totalmente diferentes: el camino es más pesado, se padecen más las condiciones ambientales como el sol, el viento o la lluvia, y toda leve inclinación del terreno se siente, sobre todo por el peso que se lleva. A lo largo del viaje revaloré mi decisión de continuar en bicicleta y me planteé otros medios mucho más cómodos como viajar de raite por ejemplo. Me di cuenta que viajar sola en bicicleta es aún más solitario que hacerlo con otros medios, que te separa de cierta manera de otros viajeros, porque no es tan fácil “acompañarse en el camino” o recalculare la ruta.

En algún momento consideré la opción de dejar la bicicleta pero analicé que esto ya no tenía que ver con comodidades o con simplemente viajar, sino que hay otros motivos más profundos que se reflejan en la satisfacción que te produce mirar hacia atrás y apreciar el camino que recorriste, literalmente, con tus propios pies. Tiene que ver con sentirte fuerte física y emocionalmente, con darte cuenta de que eres capaz de mucho más de lo que imaginabas. Creo que las razones por las que viajo en bicicleta ahora tienen que ver con esos compromisos personales.

Una anécdota que quieras compartir de tu viaje.

Cuando iba pedaleando de Catemaco a Acayucan, en Veracruz, el tiempo me ganó y empezó a obscurecer cuando aún me faltaban 15 kilómetros para llegar a mi destino. Yo había pensado en acampar en algún pueblito cercano, así que me detuve a la orilla de la carretera para ver el mapa y decidir qué hacer. De repente, una camioneta con cinco hombres altos, fornidos y llenos de lodo, se detuvo junto a mí. El hombre que iba en el asiento del copiloto se asomó por la ventanilla y me preguntó si necesitaba algo y para dónde iba. Yo le dije que todo estaba bien, que me dirigía a Acayucan, pero dada la obscuridad, tendría que cambiar de planes y les pregunté si sabían cuál era el pueblito más cercano. Entonces el chofer se asomó y me ofreció subir la bicicleta a la camioneta y darme un raite hasta Acayucan. Me quedé mirando la camioneta y a los cinco tipos desconocidos, altos, enormes y llenos de lodo. Todas las cosas malas que podrían pasarme se cruzaron por mi cabeza, pero decidí confiar, arriesgarme y acepté la oferta. Durante el camino los cinco se portaron muy simpáticos, me escuchaban con toda la atención del mundo, como si estuvieran oyendo una historia extraordinaria y me preguntaron sobre el viaje, de dónde había salido, hacia a dónde iba, de qué me mantenía, etcétera.

Cuando llegamos a Acayucan me preguntaron que en dónde me iba a quedar y les dije que no lo sabía, que el plan era llegar y ver si podía poner mi casita de campaña en la Cruz Roja o en algún otro lugar. Entonces se miraron entre ellos y me dijeron que me invitaban a cenar y después de eso me llevarían a la Cruz Roja.

Durante la cena conversaron un poco entre ellos y el chofer de la camioneta se me acercó a proponerme algo. Me dijo que todos eran de Puebla y que estaban en Veracruz arreglando las carreteras, por lo tanto, su empresa había contratado varios cuartos en un hotel para los empleados pero había un par de más que estaban vacíos. Me ofreció llevarme hasta el hotel donde se hospedaban para quedarme en uno de esos cuartos. Lo pensé durante toda la cena y recordé el montón de historias hipotéticas que había escuchado sobre asesinatos de viajeros y mujeres solas, pero al final, nuevamente, decidí confiar y arriesgarme, así que acepté la oferta. Me llevaron

hasta el hotel me asignaron una habitación. Me dijeron que ellos debían volver a Puebla la mañana siguiente, muy temprano, pero que yo podía permanecer en la habitación hasta las once de la mañana. Luego se despidieron.

La mañana siguiente preparé mis cosas y salí de la habitación alrededor de las nueve. Mientras salía del hotel, el hombre de la recepción me llamó y me dijo que los hombres que se habían ido en la mañana habían dejado algo para mí, entonces me entregó 80 pesos y una notita que decía: “Para que desayunes”.

¿Cual sería tu mayor recomendación en cuanto el equipo que debes de tener para viajar?

Creo que en realidad, en lo referente al equipo, no se necesita mucho para viajar en bicicleta. Considero que lo más importante es tener una bicicleta cómoda y en buenas condiciones, por igual, es indispensable herramienta y refacciones, lo anterior para salir de apuros en caso de cualquier incidente en carretera. El resto del equipo, como casa de campaña y tipo de ropa, depende del tipo de viaje y de la ruta que se desee hacer: ya sea con ahorros o con recursos que se puedan generar en el camino.

¿Para ti qué es ser un buen cicloturista?

Sinceramente creo que el adjetivo “bueno” o “buen” es una falacia. No se puede decir qué es un buen cicloturista puesto que existen muchas maneras de viajar en bicicleta y todas son válidas. Es posible viajar con patrocinios o generar los recursos necesarios; recorrer todo el camino en bicicleta o alternarlo con otros transportes como barco o autobús; hacer la ruta de corrido o ir quedándose más tiempo en ciertos lugares; viajar por carreteras o por caminos rurales en medio de la montaña; entre otros. Sin embargo, creo que todo viajero, viaje como viaje, siempre debe estar convencido de lo que hace, confiar en sí mismo y en su intuición, y sobre todo tener respeto y amor por el estilo de vida que ha escogido.

¿Qué es lo más importante que te ha enseñado rodar?

Lo más importante que he aprendido rodando es que somos capaces de mucho más de lo que creemos y que cuando se recorre un camino con paciencia y con

cariño, por más difícil que este sea, siempre nos será leve (y esto vale para todos los ámbitos de la vida).

¿Cuántos dólares calculas por día para tus viajes?

No tengo un presupuesto de gastos diarios. Cuando genero recursos me es posible gastar un poco más: pagar un hostel, comer mejor o darme ciertos lujitos como comer un helado. Cuando me muevo y no genero ningún tipo de recursos, gasto lo mínimo.

Algo que motive a la gente a que haga su propio viaje.

Creo que si se tiene un deseo, cualquiera que este sea, por más difícil, peligroso, absurdo o imposible que parezca, siempre debemos intentarlo. El arriesgarse a hacer un viaje en bicicleta siempre es un juego con posibilidades de ganar o ganar.



Miguel (así, sin apellidos), 31 años
Escritor, fotógrafo y diseñador
2,000 Km aprox.

¿En qué año iniciaste y cuál fue la ruta que tomaste?

En septiembre de 2015 inicié mi viaje en bicicleta desde Tonalá, Jalisco, México, para tratar de recorrer toda América, primero hacia el norte y después hacia el sur. Previo a ello había realizado algunos viajes cortos como prueba de lo que vendría.

¿Por qué viajar en bicicleta?

Creo que la bicicleta es una noble máquina que otorga bienestar en cualquier

sentido. Viajar en bicicleta es paciencia, libertad y esfuerzo, algo que las sociedades hemos perdido con el pasar de los años. De igual manera, es la vinculación con otros contextos, con otras comunidades, con otros paisajes, con otras historias y costumbres, con otra posibilidad cultural del globo.

Una anécdota que quieras compartir de tu viaje.

De entre todas las cosas que uno puede imaginar una de las menos consideradas es pedalear durante un huracán. Después de los primeros kilómetros que recorrí, mi estadía en La Manzanilla, un pueblo costero al sur de Jalisco, se extendió debido a un fenómeno natural, el huracán Patricia. Tuve la fortuna de informarme, y con ello, de apoyar al único equipo de Protección Civil que llegó a lugar horas antes del suceso. Mi labor fue prevenir a los pobladores al dar aviso casa por casa, todo, sobre bicicleta. A su vez, tuve la oportunidad de informar a otras entidades mediante mi teléfono celular con el uso de las redes sociales. Eso fue para mí una gran enseñanza al darme cuenta de que es posible ayudar con lo que tenemos en nuestras manos, sea de la manera que sea.

¿Cual sería tu mayor recomendación en cuanto el equipo que debes de tener para viajar?

Es necesario considerar una bicicleta que sea cómoda, además de los requerimientos básicos como herramienta, refacciones, equipo de campamento y cosas personales que sean vitales.

¿Para ti qué es ser un buen cicloturista?

Creo que nadie tiene una perspectiva particular de cómo ser un buen cicloviajero. Es pertinente saber que uno se adapta a una forma de vida que no todas las personas han considerado, ahí es cuando pienso que lo que uno puede hacer es compartir las experiencias vividas para que otros valoren bajo su propia perspectiva el valor de la humanidad.

¿Qué es lo más importante que te ha enseñado rodar?

He aprendido a ser paciente, a compartir, a despreocuparme en cada momento


de lo que está por venir. Siempre se viaja en una incertidumbre constante, en un trayecto que quizá podemos planear mas no consumir de la manera que creemos; ahí encuentro la libertad, la realidad de que no somos más del momento en el que estamos.

¿Cuántos dólares calculas por día para tus viajes?

Procuro realizar un gasto no mayor a los diez dólares por día, aunque hay momentos en los que es posible gastar un poco más. Lo anterior depende de cómo surja el viaje, si hay apoyo, si genero recursos de diferentes maneras, si hay donativos, si hago trueques, entre otros.

Algo que motive a la gente a que haga su propio viaje.

Cuando decidí viajar en bicicleta determine que estamos en vida sólo una vez. Por ello determiné realizar este viaje, con la finalidad de compartir aquello que está a nuestro alcance, todas las veces que sea posible.



Deborah y Jess: Neozelandesas de 32 y 26 años respectivamente. Ellas son pareja desde hace 3 años y fueron nuestras mejores amigas kiwis en Christchurch, Nueva Zelanda. A Deb la conocí mientras trabajaba en Kathmandu, una tienda de campismo de ese país. En el cumpleaños de Annika que también fue de disfraces Deb atendió vestida del Capitán Planeta. Se pintó toda la cara de azul y fue la sensación de la noche. Con ellas viajamos a Hamner Springs y participamos en una cantidad interminable de noches de película, Game of Thrones y juegos de mesa. Ahora viven en Australia y seguramente nos van a visitar a México.

10



Un futuro
Cercano

Soy un soñador, y en éste último capítulo, me permito soñar y soñar en grande. Creo en el potencial de las bicicletas y la capacidad que tienen para mejorar la vida de los seres humanos. Una de las áreas que mas beneficia a todos y que podría asentarle muy bien a México, son la creación de ciclo vías interestatales (de hecho ya hay un proyecto así cobrando fuerza en Jalisco, llamado Vías Verdes).

Para que se den una idea del beneficio económico que esto puede representar de acuerdo con un estudio realizado por *The European Cycling Network Euro-Velo*, en el 2005, “Se estima que hay alrededor de 2.295 millones de viajes turísticos en bicicleta en Europa al año con un impacto económico alrededor de los €44 billones de euros”. Y no es sólo eso, sino los beneficios sociales que esto genera en materia de salud social.

Los invito a que lean un artículo que escribí en nuestro blog al respecto. El artículo se titula: *Cultivando empatía a través de la Bicicleta* y lo puedes leer [aquí](#). En nuestra travesía por México que iniciará el próximo año 2016 haremos un tour dando presentaciones donde hablemos sobre el tema de la bici, la empatía y el beneficio de tener vías de bici en el país.

Finalmente para cerrar la guía les dejo una carta soñadora que ubico en el futuro. Con la única finalidad de compartirles nuestra visión, porque amamos a México y creemos que con esto podemos contribuir para que nuestro país sea el que todos nos merecemos tener.

10 *Un futuro cercano*

Querida Annika,

Estoy emocionado, hoy por fin llegó el día del primer viaje en bici para nuestros nietos. Y mientras nuestra nieta y tú recorren la costa y nadan en el mar de la *ciclovía maya 2*, mi nieto y yo vamos a explorar el bosque y los pueblos. Vamos a recorrer la *ciclovía maya 3* que acaban de inaugurar. La ciclovía recorre el centro de la península de Yucatán por sitios arqueológicos y pueblitos pintorescos. El cicloturismo aquí en Yucatán ha crecido tanto que las mismas vías que sirven para los turistas, los niños las usan para transportarse en bici a sus escuelas y los adultos para ir a sus trabajos.

Que feliz me hace saber que la bici ha ayudado tanto a la gente aquí, especialmente a los niños. A cada rato puedes escuchar a los niños carcajear mientras andan en su bicicleta sobre las vías sin carros. Me gusta pensar que la bici ha ayudado a fomentar las actividades al aire libre. La bici ha sido tan importante en todo México que hasta se imparte una clase una vez a la semana en las escuelas sobre explorar nuestra naturaleza local en bici. En esta materia los maestros pasean con los alumnos por sus barrios para conocer su entorno y ver de qué manera ellos pueden contribuir a mejorarlos. Y así tanto los gusta que hasta se pasan sus fines de semana andando en bici y conociendo playas, ríos y pueblos en vez de andar ahí con los video juegos.

¿Te acuerdas cómo todo empezó? Todo fue por el gran boom de ciclo viajeros hace 30 años en nuestro país. Fuimos tantos que el gobierno se vio forzado en crear la primera ciclovía que cruzara el país de sur a norte, ahora llamada *La Ruta Pochteca*. Y ahora me pregunto, ¿cómo le hicimos antes sin las ciclo vías! Te acuerdas cómo al

principio el gobierno estaba muy renuente a construirlas y pensó que estaba tirando su dinero. Pero entonces el turismo empezó a llegar, llegaron de todos lados del mundo. ¡México en Bicicleta! Se leía en las revistas de viaje por todo el mundo.

El futuro cicloviajero de nuestros nietos es mucho mejor. Hoy en día hay varias ciclovías que tejen nuestro país. Estas ofrecen la posibilidad de estar en diez tipos de vegetaciones distintas, pasearte por pueblos mágicos y llegar a sitios arqueológicos de diversas culturas, como la maya, azteca, tolteca, olmeca entre otras. También puedes hospedarte en las casas de locales y aprender sobre su forma de vida y su cultura. La creación de micromuseos regionales ha cobrado un gran auge en el país. Y lo mejor, la comida. Viajar en bici ha demostrado ser uno de las mejores maneras de probar todo tipo de comida que ofrece nuestro pueblo. Desde restaurantes a fondas y puestos en la calle. Muchos ciclistas llegan hambrientos y sedientos después de pedalear sus kilómetros.

Algunos de ellos se han enamorado de los lugares que visitan que hasta se han mudado ahí. La bici y las vías han cambiado para el bien de las vidas de muchas personas en nuestro país. Incluso nuestros compatriotas que nunca habían salido de las ciudades, se han dado la oportunidad de descubrir su país y ser conscientes de su riqueza y de las necesidades de la gente que vive a sus alrededores.

El otro día escuche que se está pensando pasar una ley que haga requisito a los candidatos de todo nivel de gobierno explorar su región en bici para poder conocer las necesidades a las que se enfrentan. México se ha convertido en un país ciclista.

El otro día leí en el periódico que el derrame económico de nuestra red de bici ha sido tan importante que ha ayudado a frenar el consumo de drogas entre nuestra juventud. Mucha gente ya no se quiere meter en problemas, pues prefiere una vida más pacífica en la que decide invertir su tiempo en poner un hostel, un carrito de tacos, un hotel, un taller de bicis, un restaurante, una empresa de eco turismo o tiendita a lado de la ciclovía. ¿Tú creíste que un día íbamos a tener varias marcas

100% mexicanas de bicis y de calidad de exportación?

Mi nieto y yo nos la vamos a pasar muy bien. Esta nueva ruta nos llevará por los cenotes más hermosos de Yucatán. Son sólo 400 km, pero son seguros y planos, el ejercicio nos ayudará a comer todo lo que queramos sin sentirnos inflados.

Quién iba a decir que un aparato tan sencillo como una bicicleta iba a cambiar tanto a un país como el nuestro. Y todo gracias a que nuestro pueblo pidió algo tan sencillo como ciclo vías en nuestro país.

Hasta pronto hermosa, en unos días nos vemos en Playa del Carmen, nuestros nietos, tú y yo, para que nos platiquen cómo se la pasaron en la maya 2, ya sé que a ustedes les gusta costear.

Te Amo,

Tu Roberto

Pd: Me tardé años en entender esto del nuevo correo electrónico con holograma en el teléfono.



*El secreto
mejor guardado*

de la Región Valles, Jalisco

(y que todos están por conocer)

Por: Jair Llamas y Carlos González



Muy cerca del área metropolitana de Guadalajara se consolida un proyecto que integra deporte, cultura y estrategias de bienestar social. Las Rutas Creativas y las Vías Verdes nos invitan a recorrer a pie o en bicicleta las posibilidades de desarrollo que tiene toda una región.

Es un hecho que el contacto con el arte y la práctica del deporte en espacios públicos abiertos ayudan a elevar la calidad de vida entre las personas. Hoy en día es común que muchas ciudades alrededor del mundo adapten su infraestructura a este tipo de lugares y Jalisco no es la excepción.

A través de la Secretaría de Cultura, el Gobierno del estado impulsa el proyecto internacional Vías Verdes México en la Región Valles, al norte del área metropolitana de Guadalajara. Se trata de un programa que se ha dedicado a rehabilitar antiguas vías ferroviarias hoy en desuso convirtiéndolas en senderos ciclistas, peatonales y ecuestres con la finalidad de impulsar el turismo cultural y natural en la zona.

Además, la mayoría de las antiguas ex estaciones de ferrocarril situadas sobre las vías y que llegaron a estar abandonadas por décadas se han rehabilitado, estos espacios ahora funcionan como centros culturales municipales y ofrecen un amplio programa de formación artística.



Actualmente cuenta con 80 kilómetros de senderos alrededor del volcán de Tequila que conectan a 7 de los 12 municipios de la región. Si bien son una excelente opción para amantes del ciclismo también funcionan como alternativa de movilidad sustentable para los habitantes de las comunidades aledañas, son ellos quienes más las utilizan para trasladarse de una localidad a otra entre senderos resguardados por cañaverales y riachuelos.

Las Vías Verdes aún están en proceso de consolidación y se trabaja en fortalecer su infraestructura para darles mayor promoción. Tan sólo en 2015 fueron utilizadas por un millón de personas.



— Más que ciclovías

Las Vías Verdes son parte de un proyecto mucho más ambicioso llamado Rutas Creativas. Este magno programa incluye también la construcción de senderos que conectan las Vías Verdes con los sitios arqueológicos más emblemáticos del occidente de México como Guachimontones y el Palacio de Ocomo.

También busca activar iniciativas que permitan el trabajo coordinado entre los tres niveles de gobierno, la iniciativa privada y las comunidades. Las rutas plantean la posibilidad de atraer turismo e inversión a través de los atractivos de la Región Valles como la Presa de La Vega, las Piedras Bola (vestigios volcano-geológicos), el bosque de La Primavera, la Ruta del Peregrino (turismo religioso), las haciendas cañeras, el paisaje agavero (declarado por la UNESCO Patrimonio de la Humanidad) y los ferrocarriles turísticos manejados por las tequileras de la zona.

Las Rutas Creativas - Vías Verdes buscan devolver una importancia primaria a la dimensión cultural del desarrollo, es por eso que integra en un mismo proyecto deporte, turismo, salud pública, protección del patrimonio y cuidado del medio ambiente. Se trata de un modelo que incluso puede replicarse en otras regiones de Jalisco con un objetivo claro a mediano plazo: que existan comunidades menos desiguales, más productivas, pacíficas, sanas y respetuosas de su entorno.

— PARA SABER MÁS

Conoce más acerca de las Rutas Creativas en el siguiente enlace:
cultura.jalisco.gob.mx

BIKE
FRIENDLY



Palma

El Diablo y la Sandía

— B & B —

OAXACA, MÉXICO



LIBRES

Libres #205

+52 (951) 514 40 95

BOCA DEL MONTE

Boca del Monte #121

+52 (951) 207 70 96

info@eldiabloylasandia.com / www.eldiabloylasandia.com

Disfruta

BAJA CALIFORNIA



Disfruta
BAJA
CALIFORNIA

México

VÍVELO PARA CREERLO
visitmexico.com

BAJA DIVIDE

www.bajadivide.com

Próximamente Enero 2017

Ruta de bikepacking
por terracería desde
Tijuana/Tecate
hasta La Paz, Baja California.

Únete a esta épica aventura!

Disfruta de una
EXPERIENCIA BINACIONAL
Solo a unos cuantos kilómetros
EN TIJUANA



Una Ciudad **Sin Fronteras**

Vive una Experiencia Única con la posibilidad de dos países en un solo destino turístico.

Descubre

TIJUANA

DESTINO MUNDIAL

Algunas
RAZONES
PARA VISITAR



UNA IMPORTANTE
ESCENA MULTICULTURAL



UNA GASTRONOMÍA
ÚNICA Y MUY VARIADA



LA ÚNICA CIUDAD FRONTERIZA
CON 3 EQUIPOS PROFESIONALES

INFORMACIÓN TURÍSTICA

Tel. (664) 687 9242

www.descubretijuana.com



COMITE DE TURISMO
Y CONVENCIONES
DE TIJUANA



DescubreTijuana

Agradecimientos

Un agradecimiento especial a nuestras familias por su apoyo incondicional. A nuestro fabuloso equipo, que aunque no figuran en las fotos pedalean junto con nosotros a cada lugar a donde vamos: Anaid, Jose, Torsten, Alicia, Juan, Laura y Miguel. Sus contribuciones han sido fundamentales para la realización de todos nuestros proyectos.

Tasting Travels

Tasting Travels tiene el objetivo de **promover el cicloviaje como un modelo para cultivar empatía.**

Para cumplir con esa meta ofrecemos platicas gratuitas en escuelas y espacios públicos a lo largo del país. Y generamos material informativo de acceso público y gratuito como esta guía: *cicloviaje*

Nos puedes ayudar a continuar con nuestro trabajo de la siguientes maneras:

Compra **playeras**

Donativo voluntario en **Payapal**

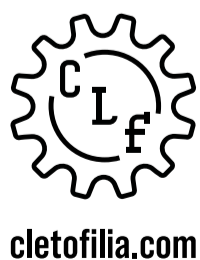
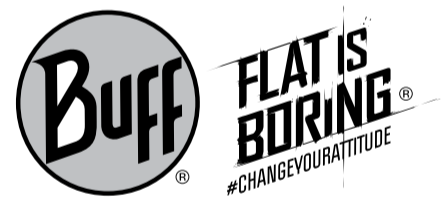
Anunciate con nosotros!

Más información: **info@tastingtravels.com**



AMIGOS DE TASTING TRAVELS

Esta publicación es gratuita gracias en parte a las aportaciones de las siguientes empresas interesadas en impulsar el ciclo viaje en nuestro país.



AMIGOS DE TASTING TRAVELS

bridgedale



TIJUANA

NIKWAX



www.tastingtravels.com



Buen viaje!