

| | |
|---------------------------|---|
| INTRODUCCIÓN | 9 |
|---------------------------|---|

CAPÍTULO I. PLANIFICANDO TU VIAJE

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

CAPÍTULO II: LA BICI

| | |
|----------------------|----|
| Tipos de bicis | 49 |
| Vista general | 50 |

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

CAPÍTULO III: EL EQUIPAJE

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

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

CAPÍTULO IV: A PEDALEAR

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

| | |
|--------------------|-----|
| BIBLIOGRAFÍA | 159 |
|--------------------|-----|