



# Checklist para tu Primer Cieloviaje



Guía y lista simple para animarte a salir por  
primera vez



# ¿Qué es esta checklist?

Este es un recurso simple, pensado para ayudarte a dar tu primer paso.

No necesitás tener la bici perfecta, el equipo ideal ni experiencia viajando. La mayoría de los viajes que cambian algo empiezan mucho más simples de lo que imaginamos.

Hicimos esta lista a partir de lo que aprendimos viajando, equivocándonos y ajustando sobre la ruta. No es una fórmula ni una regla: es una guía práctica para que te animes a salir con más tranquilidad.

Podés usarla como referencia, adaptarla a tu estilo o incluso ignorar partes. Lo importante no es hacerlo perfecto, sino **empezar**.

Si este es tu primer viaje, probablemente lo recuerdes toda la vida. Y si ya venís viajando, ojalá también te sirva para simplificar y volver a lo esencial.

Nos vemos en la ruta!



# 1. Imprescindible

## Bicicleta y seguridad:

Es cierto lo que muchos dicen: no necesitás la bicicleta perfecta para salir, pero sí una bicicleta revisada.

Hay muchos problemas que pueden evitarse con una revisión básica antes del viaje: cambios, frenos, cubiertas y tornillos, especialmente si usás rack o parrilla.

Y, como pasa con unos zapatos de montaña, es importante probarla antes de salir a la aventura. Ajustar la altura del sillín, revisar que las alforjas o bolsos no molesten al pedalear y asegurarte de que todo se sienta cómodo.

Recordá que vas a pasar muchas horas sobre ella, así que cuanto más cómoda te quede, mejor va a ser la experiencia.

Con el tiempo también aprendimos que una bicicleta simple y confiable suele ser mejor que una súper compleja.



## Planificación y organización:

A mí me encanta planificar, aunque después termine haciendo algo completamente diferente. Organizar el viaje y pensar en los pequeños detalles me genera mucha ilusión y despierta mi curiosidad por todo lo que está por venir.

Algunas cosas que suelo tener en cuenta son los días de viaje, los kilómetros que quiero hacer y cómo dividirlos entre cada jornada. También miro las pendientes, el estado de los caminos y los posibles lugares para dormir, porque son factores que pueden cambiar muchísimo nuestro ritmo y la experiencia del viaje.

Y aunque después muchas veces terminamos improvisando, toda esa planificación también forma parte de la aventura.

### **Apps útiles que podés descargar:**

- [Mapy.cz](#) - mapa offline gratis
- [Maps.me](#) - mapa offline gratis
- [iOverlander](#) - para encontrar lugares de acampada
- [Windy](#) - pronóstico de tiempo y viento



## Básicos y personales:

A mí me encanta planificar, aunque después termine haciendo algo completamente diferente. Organizar el viaje y pensar en los pequeños detalles me genera mucha ilusión y despierta mi curiosidad por todo lo que está por venir.

Algunas cosas que suelo tener en cuenta son los días de viaje, los kilómetros que quiero hacer y cómo dividirlos entre cada jornada. También miro las pendientes, el estado de los caminos y los posibles lugares para dormir, porque son factores que pueden cambiar muchísimo nuestro ritmo y la experiencia del viaje.

Y aunque después muchas veces terminamos improvisando, toda esa planificación también forma parte de la aventura.



## 2. Recomendado

### Herramientas básicas:

Por más preparado que uno esté, siempre pueden pasar cosas: nadie está exento de una pinchadura, por ejemplo. Pero si no sabés emparchar una cámara, ¿realmente te sirve llevar parches y pegamento? La idea es llevar herramientas y repuestos que sepas usar de verdad. Además, si algo se rompe en tu primer viaje, lo más probable es que todavía estés relativamente cerca de conseguir ayuda.

Eso no quita que esté buenísimo ir aprendiendo, de a poco, a resolver problemas mecánicos sencillos. Saber arreglar una pinchadura, ajustar cambios o solucionar pequeños desperfectos no solo te da más autonomía, sino también más confianza para viajar.



## Tecnología útil:

Hoy en día hay muchísima tecnología útil en el mercado, y además lo que para una persona es indispensable, para otra puede no serlo tanto. Sin embargo, hay dos cosas que yo creo que no deberían faltarte: un celular y una batería externa pequeña.

El celular puede sacarte de más de un apuro: sirve para orientarte, comunicarte, consultar rutas o pedir ayuda si lo necesitás. Y una batería externa, aunque sea chica, te da tranquilidad para no quedarte sin carga justo cuando más la necesitás.

## Ropa:

Con la ropa, casi siempre aplica la regla de que menos es más. No importa si vas a viajar uno o cinco días: en general, podés arreglarte con una muda para pedalear que vayas lavando y una o dos mudas para descansar.

Obviamente, esto también depende mucho del clima y de la época del año. Pero si va a ser tu primera aventura, lo más recomendable es no lanzarte a viajar en pleno invierno. Empezar en condiciones más amigables te va a permitir disfrutar más la experiencia y aprender sin sumar dificultades innecesarias.



## 3. Opcional (SEGÚN TU TIPO DE VIAJE)

### Si vas a acampar:

La primera salida no tiene por qué ser también la primera acampada, y viceversa. No hace falta juntar todos los desafíos de una sola vez. Podés empezar haciendo salidas cortas, probar cómo te sentís pedaleando cargado y, más adelante, sumar la experiencia de dormir afuera.

Ahora bien, si ya te sentís listo tanto para pedalear como para acampar, en realidad necesitás muy pocas cosas. Lo que lleves va a depender mucho del nivel de comodidad que busques y de la experiencia que quieras tener. Algunos prefieren viajar livianos y simples; otros priorizan descansar con más confort.

De todas formas, hay algo importante para tener siempre en cuenta: todo el confort que sumás en el descanso es más peso sobre la bicicleta. Y más peso significa también más esfuerzo al pedalear. Encontrar ese equilibrio es parte de la experiencia y, al final, termina siendo una evaluación muy personal.



## Si vas a cocinar:

La alimentación es fundamental cuando realizás cualquier tipo de actividad física, así que mantenerte hidratado y bien nutrido debería ser siempre la prioridad número uno.

Ahora bien, ¿para lograr eso es necesario cocinar? ¿Qué tan importante es preparar tu propia comida durante un viaje?

En viajes largos, llevar algún sistema y utensilios para cocinar suele volverse casi indispensable. No solo te permite ahorrar dinero, sino también comer mejor y tener más autonomía. En cambio, en viajes cortos probablemente puedas resolverlo de manera mucho más simple: comida fría, latas de atún, porotos, frutas, frutos secos o sandwiches pueden ser más que suficientes.

Si decidís cocinar, vas a tener que elegir un sistema de cocción que se adapte a vos y al tipo de viaje que hagás. Puede ser a gas, alcohol o combustible líquido, según lo que te resulte más práctico y fácil de conseguir. Además, necesitarás algunos utensilios básicos, como una olla, cubiertos y algún recipiente. Y, por supuesto, los ingredientes para cocinar, que generalmente podés ir comprando y reponiendo a lo largo del camino.

Como pasa con casi todo en el cicloviaje, no hay una única manera correcta de hacerlo. Se trata de encontrar el equilibrio entre comodidad, peso, autonomía y simplicidad.

# ¡GRACIAS POR ACOMPañARNOS!

Cada apoyo nos ayuda a seguir creando recursos gratuitos y compartiendo aventuras desde la ruta.

● [Patreon](#)

[PayPal](#)

[@deaculla](#)



# Checklist antes de salir



FECHA DE SALIDA \_\_\_\_\_ DURACIÓN DE VIAJE \_\_\_\_\_ DÍAS \_\_\_\_\_ KMS \_\_\_\_\_ DESTINO \_\_\_\_\_

## 1. Imprescindible

### BICICLETA Y SEGURIDAD

- Revisar frenos
- Inflar ruedas
- Lubricar cadena
- Probar la bici cargada
- Casco
- Luces
- Espejo retrovisor
- Chaleco reflectivo
- Rack o parrilla
- Alforja o bolso bikepacking
- 

### PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

- Planificar ruta, distancia y pendiente
- Descargar mapas offline
- Cargar baterías
- Revisar clima
- 
- 

### BÁSICOS Y PERSONALES

- Documentos
- Plata/Tarjeta
- Botellas de agua necesaria
- Algunos snacks
- Papel higiénico
- Cepillo y pasta de dientes
- Jabón y shampoo
- Toalla pequeña
- Analgésicos
- Kit de primeros auxilios
- Navaja o cuchillo
- Lentes de sol, gorro y protector solar
- 
- 

## 2. Recomendado

### HERRAMIENTAS BÁSICAS

- Cámara de repuesto y/o parches
- Multiherramientas
- Inflador
- Llaves allen
- 
- 

### ROPA

- Ropa de pedaleo
- Abrigo liviano
- Muda de descanso
- Impermeable
- Chanquetas
- 
- 

## 3. Opcional

### SI ACAMPAS

- Carpa
- Aislante/Colchoneta
- Sobre de dormir
- Almohada (opcional)
- Linterna frontal
- 
- 

### SI COCINAS

- Cocinilla
- Olla pequeña
- Cuchara/tenedor
- Encendedor
- Comida simple de preparar
- Plato/Taza
- Detergente y esponja
- 

NOTAS:

SI ME OLVIDO DE ALGO NO PASA NADA! NO ME VOY AL ARTICO!