

## MEMORIA DE ACTIVIDAD

### TALLER DE CICLOTURISMO

#### Sección de FORMACIÓN



#### Descripción de la actividad:

Este año, el club ha hecho una fuerte apuesta por las actividades de cicloturismo, y este taller se pensó con la finalidad, tanto de acercar esta especial forma de viajar a todos aquellos que les gustaría, pero no se han atrevido, como a aquellos que ya se han iniciado pero tienen ganas de saber más y compartir sus experiencias.

El taller fue impartido por Eric Jalain y Félix Jiménez, ambos miembros de la Escuela de la Prospe y expertos cicloturistas, que durante más de dos horas compartieron con nosotros su conocimiento y experiencias.

La amplitud de temas que abarca este taller no daba para abordarlo todo en una clase de dos horas, así que antes de empezar, y tras una pequeña presentación de los asistentes, nos dieron a elegir entre los 16 puntos que recogía el guion. Por votación, los aspectos más demandados por los asistentes fueron: tipología de alforjas y bolsas, herramientas imprescindibles, consejos físicos antes, durante y después de la ruta, transporte de las bicis en transporte público y alojamientos alternativos en ruta; también, aunque fuera de guion, dedicamos un rato a hablar de cómo enfrentarse al ataque de un perro cuando vas en bici.

Los principales aspectos tratados en cada uno de los temas fueron:

**Tipología de alforjas:** las mejores son las de sistema fácil de extracción e impermeables. Diferencias con *bikepacking*. Bolsas delanteras en eje de ruedas.

**Herramientas y ñapeo:** recambios para pinchazos, llave *allen*, inglesa o fija, eslabón rápido, patilla de cambio, bomba, destornillador, y cómo no, las reinas del "ñapeo": bridas y cinta americana. ¡Y como extra, una navaja y un sacacorchos!!

**Consejos físicos:** adaptar la ruta a las condiciones físicas, ir a tu ritmo, parar 5 min cada hora, no más, y luego 2 o 3 paradas más largas para comer, picar algo. Rutas de todo el día.

**Transporte de la bici:** principales condicionantes al llevar la bici en tren media distancia, larga distancia, en otros países de Europa. Empresas de bus más habituadas a llevar bici sin necesidad de desmontar: Alsa/Avanza. Avión: desmontarlas, excepto dos compañías, la suiza y la sueca.

**Alojamiento:** Red de alojamientos "Wharmshoers".



**PEGASO**  
A.D. GRUPO MONTAÑA

---

Ataques de perro: identificar tipologías; guardianes de fincas, perros pastores, abandonados. Cuidado con los que no ladran. No huir, bajarse de la bici, interponer la bici, alzar la voz, enseñar un palo o una piedra, pero no atacarles. Se habló de unos videos que lo explican con experiencias propias.

Todos y cada uno de los temas fueron muy interesantes, con aportaciones de sus propias experiencias de los participantes, y aunque el tiempo no dio para más, nos hubiera gustado hablar de todos y cada uno de los temas que se nos quedaron pendientes, así que los dejamos pendientes para la siguiente edición.

Una vez finalizado, nos dirigimos a un bar cercano, donde disfrutamos de un pequeño piscochicha para seguir disfrutando de esta jornada, ya de forma más distendida.

Esperemos que todos estos consejos nos sirvan para disfrutar, aún más si cabe, de nuestras futuras rutas en bici.

Buen rodaje!!

**Coordinadora: Teresa Arribas**

---