



Bidexka Ibaibi

Dossier de viatge

**Experiència de bikepacking i autoconeixement
per fer el primer pas cap a una vida
més present i conscient**

bidexka.es



Benvinguda, benvingut a aquesta experiència única de bicicleta, autoconeixement i connexió amb la **natura**. Em fa molta il·lusió comptar amb tu en aquest viatge des d'allò tan senzill i autèntic que ens regalen la bicicleta i l'entorn natural.

Aquí tens tota la informació que necessites per gaudir d'una experiència segura i tranquil·la. Llegeix-la amb atenció, si us plau.

Dates i lloc

Dimarts 26 de maig: trobada en línia de 20:00 a 21:00 h.

Dissabte 30 de maig: ens trobem a les 9:30 h [en aquesta ubicació](#).

Diumenge 31 de maig: estarem de tornada al mateix punt a última hora.

Recorregut

El terreny combina asfalt amb pistes i camins de terra i pedra, per la qual cosa necessitaràs una **bicicleta** de muntanya o gravel, amb pneumàtics amples per a terreny irregular.

Des del punt de trobada sortirem rodant en grup per fer un recorregut d'uns 35 km amb poc desnivell que ens portarà unes 4 hores de pedaleig suau. Farem parades durant el dia per dur a terme les dinàmiques de presència.

Diumenge agafarem el camí de tornada per un recorregut diferent, amb uns 43 km i una mica de desnivell al principi que ens portarà unes 5 hores. Farem parades per a les dinàmiques i tornarem a Barcelona a última hora de la tarda. La ruta és ciclable al 99%, per la qual cosa a vegades haurem de posar peu a terra i caminar una estoneta.

Deixa't sorprendre per l'elecció que he fet del recorregut. No et preocupis pel track, cap a on anem o per on passarem. Part de **l'experiència** és deixar-te guiar i apreciar l'entorn sense importar on siguem.





Alotjament

Dissabte ens allotjarem en bungalows de fusta enmig de la **natura**. Els espais tenen dos habitacions amb dos llits individuals cadascuna, cuina, nevera i bany.

Àpats

A l'allotjament farem el sopar de dissabte i l'esmorzar de diumenge, que estan inclosos. Hauràs de portar menjar lleuger per als migdies de dissabte i diumenge quan estiguem en ruta. Algunes idees: *tuppers* amb pasta o arròs, menjar liofilitzat, entrepans, barretes, fruits secs, fruita, etc. Porta bidons o motxilla d'hidratació amb almenys 1,5 litres d'aigua. Hi ha fonts pel camí on podràs omplir-los. També pots portar un fogonet per cuinar o escalfar el menjar els migdies.

Inversió

L'experiència te un cost de 250 € i inclou allotjament, sopar, esmorzar i acompanyament. **Preu especial fins al 30 d'abril: 230 €.**

Per reservar la teva plaça, fes una transferència de 50 € al següent compte:

Titular: Aitor Medrano

ES10 1583 0001 1490 7444 5541

Concepte: El teu nom i cognom

Porta l'import restant en efectiu en començar el viatge.



**Apúnta't amb un/a amic/ga i gaudiu d'un
descompte de 20 € per persona.**





Material

És fonamental que comptis amb un equip adequat per gaudir de l'experiència de manera segura. El material mínim obligatori és:

- **Bicicleta** de muntanya o gravel, amb pneumàtics mixtos i posada a punt
- Casc de ciclisme
- Una càmera de recanvi per a les rodes de la teva bicicleta
- Estoreta de ioga o aïllant
- Menjar per als migdies de dissabte i diumenge
- Bidons o motxilla d'hidratació amb almenys 1,5 litres de capacitat
- Llibreta i boli per escriure
- Roba per a 2 dies i estris de bany
- El que necessitis per dormir compartint espai
- Jaqueta lleugera

Has de ser capaç de transportar tot el teu material, menjar i aigua. L'alotjament compta amb roba de llit i tovalloles.

Aquest altre material no és obligatori, però sí recomanable per a la teva comoditat:

- Alforges o bosses de *bikepacking*
- Culotte amb badana
- Guants de ciclisme
- Ulleres de sol
- Crema solar

Sobre l'ús de dispositius mòbils, la invitació és que deixis el telèfon a la motxilla i l'utilitzis només per a emergències o per fer alguna foto puntualment.





Comunicació

Tot i que la llengua vehicular del viatge serà el castellà, et pots expressar lliure i indistintament també en català si així ho sents. Parlo català, castellà, anglès i italià.

Seguretat i responsabilitat

Com bé saps, anar en bici pot tenir els seus imprevistos. Perquè tot rodi sense grans ensurts, per favor tingues en compte el següent:

Ets el protagonista: En participar en aquesta ruta, assumeixes que el ciclisme és una activitat esportiva amb certs riscos. Ets responsable de la teva seguretat i dels incidents o accidents que puguis tenir durant el recorregut. En cas d'accident, hauràs de recórrer al teu servei d'assistència mèdica o assegurança personal (federativa, privada o seguretat social).

Respecta els teus límits: Com a facilitador, hi soc per guiar-te i donar-te suport, però ets tu qui millor coneix el seu nivell tècnic i físic. No et forçis més del que et fa bé; l'important és gaudir del viatge. Si has d'anar a poc a poc o caminar, no ho dubtis.

Casc i material: L'ús del casc durant la ruta és obligatori i no negociable. A més, et compromets a portar la teva bicicleta en perfecte estat mecànic per evitar ensurts.

Respecte a l'entorn: Rodem per espais naturals que volem continuar veient verds. Respecta els senders, les persones i, per descomptat, no deixis rastre del teu pas.

En unir-te a aquesta experiència, acceptes aquestes condicions i et compromets a gaudir del viatge amb responsabilitat. Ah, també farem algunes fotos i vídeos del grup per compartir a les xarxes socials. Si no vols aparèixer-hi, pots avisar-me abans del viatge. Si no, entenc que estàs d'acord que apareguin a la web o a Instagram.

Això és tot! Si tens qualsevol dubte, escriu-me a ahora@bidexka.es. També podràs compartir inquietuds a la sessió en línia abans del viatge.

Una càlida abraçada, *Aitor*

