



Bidexka Ibaibi

Dossier de viaje

**Experiencia de bikepacking y autoconocimiento
para dar el primer paso hacia una vida
más presente y consciente**

bidexka.es



Bienvenida, bienvenido a esta experiencia única de bicicleta, autoconocimiento y conexión con la **naturaleza**. Me hace mucha ilusión contar contigo para iniciar este viaje desde lo sencillo y auténtico que nos regalan la bicicleta y el entorno natural.

Aquí tienes toda la información que necesitas para disfrutar de una experiencia segura y tranquila. Léela con atención, por favor.

Fechas y lugar

Martes 26 de mayo: encuentro online de preparación de 20:00 a 21:00h.

Sábado 30 de mayo: nos encontramos a las 9:30h [en esta ubicación](#).

Domingo 31 de mayo: estaremos de vuelta en el mismo punto a última hora.

Recorrido

El terreno combina asfalto con pistas y caminos de tierra y piedra, por lo que necesitarás una **bicicleta** de montaña o gravel, con neumáticos anchos para terreno irregular.

Desde el punto de encuentro saldremos rodando en grupo para realizar un recorrido de unos 35 km con poco desnivel que nos llevará unas 4 horas de pedaleo suave. Haremos paradas durante el día para realizar dinámicas de presencia.

El domingo tomaremos el camino de vuelta por un recorrido diferente, con unos 43 km y algo de desnivel al principio que nos llevará unas 5 horas. Haremos paradas para las dinámicas y estaremos de vuelta en Barcelona a última hora de la tarde. La ruta es ciclable al 99%, por lo que a veces tendremos que poner pie en tierra y caminar poco rato.

Déjate sorprender por la elección que he hecho del recorrido. No te preocupes por el track, hacia dónde vamos o por dónde pasaremos. Parte de la **experiencia** es dejarte guiar y apreciar el entorno sin importar dónde estemos.





Alojamiento

El sábado nos alojaremos en bungalows de madera en medio de la **naturaleza**. Los espacios tienen dos habitaciones con dos camas individuales cada una, cocina, nevera y baño.

Comidas

En el alojamiento haremos la cena del sábado y el desayuno del domingo. Debes llevar comida ligera para los mediodías del sábado y el domingo cuando estemos en ruta. Algunas ideas: *tuppers* con pasta o arroz, bocadillos, barritas, frutos secos, fruta, etc. Lleva bidones o mochila de hidratación con al menos 1,5 litros de agua. Hay fuentes por el camino donde podrás llenar.

Inversión

La experiencia tiene un coste de 250 € e incluye alojamiento y cena el sábado, desayuno y el acompañamiento. **Precio especial hasta el 30 de abril: 230 €.**

Para reservar tu plaza, haz una transferencia de 50 € a la siguiente cuenta:

Titular: Aitor Medrano

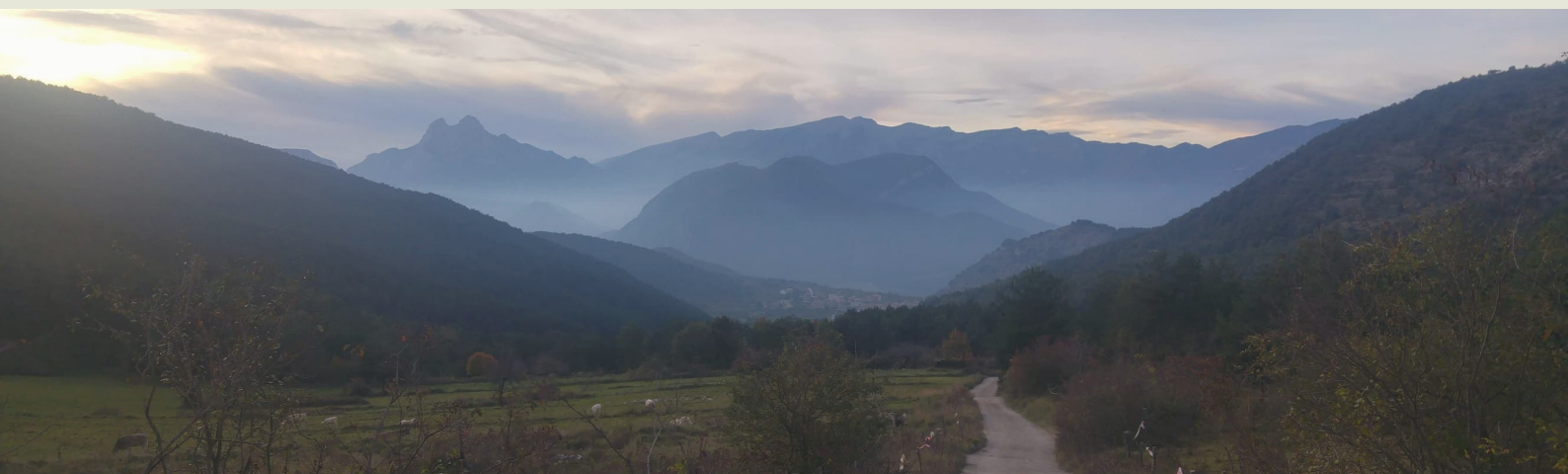
ES10 1583 0001 1490 7444 5541

Concepto: Tu nombre y apellido

Lleva el importe restante en efectivo al empezar el viaje el sábado.



**Si te apuntas con un amigx, tendréis un
descuento de 20€ por persona.**





Material

Es fundamental que cuentes con un equipo adecuado para disfrutar de la experiencia de manera segura. El material mínimo obligatorio es:

- **Bicicleta** de montaña o gravel, con neumáticos mixtos y puesta a punto
- Casco de ciclismo
- Una cámara de repuesto para las ruedas de tu **bicicleta**
- Esterilla de yoga o aislante
- Comida para los mediodías del sábado y el domingo
- Bidones o mochila de hidratación con al menos 1,5 litros de capacidad
- Libreta y boli para escribir
- Ropa para 2 días y útiles de aseo
- Chaqueta ligera
- Lo que necesites para dormir compartiendo espacio

Debes ser capaz de transportar todo tu material, comida y agua. El alojamiento cuenta con ropa de cama y toallas.

Este otro material no es obligatorio, aunque sí recomendable para tu comodidad:

- Alforjas o bolsas de bikepacking
- Culotte con badana
- Guantes de ciclismo
- Gafas de sol
- Crema solar

Sobre el uso de dispositivos móviles, la invitación es que dejes el teléfono en la mochila y lo uses sólo para emergencias y hacer alguna foto puntualmente.





Seguridad y responsabilidad

Como bien sabes, montar en bici puede tener sus imprevistos. Para que todo ruede sin grandes sobresaltos, por favor ten en cuenta lo siguiente:

Eres el protagonista: Al participar en esta ruta, asumes que el ciclismo es una actividad deportiva con ciertos riesgos. Te haces responsable de tu seguridad y de los incidentes o accidentes que puedas sufrir durante el recorrido. En caso de accidente, deberás recurrir a tu servicio de asistencia médica o seguro personal (federativo, privado o seguridad social).

Respeto tus límites: Como facilitador, estoy para guiarte y apoyar, pero eres tú quien mejor conoce tu nivel técnico y físico. No te fuerces más de la cuenta; lo importante es disfrutar del viaje. Si tienes que ir despacio o caminar, no lo dudes.

Casco y material: El uso del casco durante la ruta es obligatorio y no negociable. Además, te comprometes a traer tu bicicleta en perfecto estado mecánico para evitar sustos.

Respeto al entorno: Rodamos por espacios naturales que queremos seguir viendo verdes. Respeto los senderos, a las personas y, por supuesto, no dejes rastro de tu paso.

Al unírte a esta experiencia, aceptas estas condiciones y te comprometes a disfrutar del viaje con responsabilidad. Ah, también haremos algunas fotos y vídeos del grupo para compartir en redes sociales. Si no quieres aparecer, puedes avisar antes del viaje. Si no, entiendo que estás de acuerdo en que aparezcan en la web o Instagram.

¡Eso es todo! Si tienes cualquier duda, escríbeme a ahora@bidexka.es. También podrás compartir inquietudes en la sesión online antes del viaje.

Un cálido abrazo,

Aitor

