



Bidexka Ibaibi

Guida al viaggio

**Esperienza di bikepacking e autoconoscenza
per fare il primo passo verso
una vita più presente e consapevole**

bidexka.es



Benvenuta, benvenuto a questa esperienza unica di **bicicletta**, autoconsapevolezza e connessione con la **natura**. È un piacere condividere questo viaggio con te. Stai per iniziare un'esperienza di connessione reale attraverso la bicicletta e l'ambiente naturale.

Qui trovi tutte le informazioni necessarie per goderti un'esperienza sicura e tranquilla. Leggile con attenzione, per favore.

Date e luogo

Martedì 26 maggio: incontro online dalle 20:00 alle 21:00.

Sabato 30 maggio: ci troviamo alle 9:30 [in questa ubicazione](#).

Domenica 31 maggio: saremo di ritorno nello stesso punto nel tardo pomeriggio.

Percorso

Il terreno combina asfalto con piste e sentieri di terra e pietra, quindi avrai bisogno di una **mountain bike** o gravel, con pneumatici larghi per terreno irregolare.

Dal punto di incontro partiremo in gruppo per un percorso di circa 35 km con poco dislivello, che richiederà verso 4 ore di pedalata dolce. Faremo diverse soste durante la giornata per le dinamiche di gruppo.

Domenica prenderemo la via del ritorno per un percorso diverso, di circa 43 km e un po' di dislivello all'inizio, per un totale di 5 ore. Faremo delle soste per le dinamiche e torneremo a Barcellona nel tardo pomeriggio. Il percorso è ciclabile al 99%, quindi in diversi momenti dovremo mettere i piedi a terra e camminare per un breve tratto.

Lasciati sorprendere dalla scelta che ho fatto per il percorso. Non preoccuparti del track, di dove stiamo andando o da dove passeremo. Parte **dell'esperienza** è lasciarsi guidare e apprezzare l'ambiente a prescindere da dove ci troviamo.





Alloggio

Sabato pernosteremo in bungalow di legno immersi nella **natura**. Gli spazi dispongono di due stanze con due letti singoli per 4 persone, cucina, frigo e bagno.

Pasti

Nell'alloggio faremo la cena di sabato e la colazione di domenica. Dovrai portare del cibo leggero per i pranzi di sabato e domenica quando saremo in viaggio.

Alcune idee: *tupper* con pasta o riso, cibo liofilizzato, panini, barrette, frutta secca, frutta, ecc. Porta borracce o zaino idrico con almeno 1,5 litri d'acqua. Ci sono fontane lungo il percorso dove potrai rifornirti. Puoi portare un fornello per cucinare o riscaldare i pasti a mezzogiorno.

Investimento

L'esperienza ha un prezzo di 250 € compreso l'alloggio, cena, colazione e accompagnamento. **Prezzo speciale fino il 30 aprile: 230 €.**

Per prenotare il tuo posto, effettua un bonifico di 50€ al seguente conto:

Titolare: Aitor Medrano

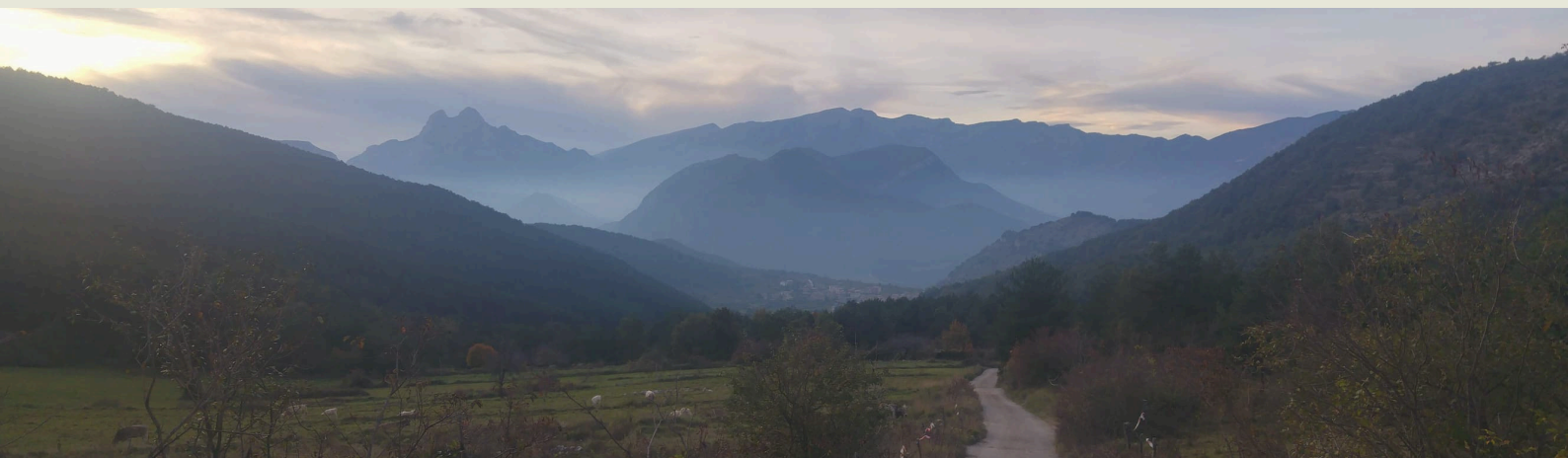
ES10 1583 0001 1490 7444 5541

Causale: Il tuo nome e cognome

Porta il restante in contanti all'inizio del viaggio sabato.



**Se ti iscrivi con un amicx, avrete
uno sconto di 20€ a persona**





Materiale

È fondamentale avere l'attrezzatura adeguata per godersi l'esperienza in sicurezza. Il materiale minimo obbligatorio è:

- Mountain **bike** o gravel, con pneumatici misti e revisionata.
- Casco da ciclismo.
- Una camera d'aria di ricambio.
- Tappetino da yoga o isolante.
- Pranzo per sabato e domenica.
- Borracce o zaino idrico (capacità min. 1,5L).
- Quaderno e penna.
- Abbigliamento per 2 giorni e kit per l'igiene personale.
- Il necessario per dormire condividendo lo spazio.
- Giacca leggera.

Devi essere in grado di trasportare tutto il tuo materiale, il cibo e l'acqua. L'alloggio fornisce lenzuola e asciugamani.

Consigliato (non obbligatorio):

- Borse da bikepacking o portapacchi
- Pantaloncini con fondello (culotte)
- Guanti da ciclismo
- Occhiali da sole
- Crema solare.

Uso dei cellulari: L'invito è di lasciare il telefono nello zaino e usarlo solo per emergenze o per scattare qualche foto puntualmente.





Comunicazione

Anche se la lingua principale del viaggio sarà lo spagnolo, sentiti libero di esprimerti anche in italiano, se preferisci. Parlo spagnolo, italiano, catalano ed inglese.

Sicurezza e responsabilità

Come sai, andare in bici può riservare imprevisti. Per far sì che tutto proceda al meglio:

Sei il protagonista: Partecipando, accetti che il ciclismo sia un'attività sportiva con dei rischi. Ogni partecipante è responsabile della propria sicurezza e degli incidenti che potrebbe subire.

Rispetta i tuoi limiti: Come facilitatore, sono qui per guidarti, ma sei tu a conoscere meglio il tuo livello tecnico e fisico. Non forzare; l'importante è godersi il viaggio.

Casco e materiale: L'uso del casco è obbligatorio e non negoziabile. Ti impegni inoltre a portare la bici in perfetto stato meccanico.

Rispetto per l'ambiente: Pedaliamo in spazi naturali. Rispetta i sentieri, le persone e non lasciare traccia del tuo passaggio.

Unendoti a questa esperienza, accetti queste condizioni. Scattieremo anche foto e video da condividere sui social. Se preferisci non apparire, avvisami prima del viaggio.

È tutto! Per qualsiasi dubbio, scrivimi a ahora@bidexka.es.

Un caro abbraccio,

Aitor

CONFERMA IL MIO POSTO

