

Checklist para rutas largas en bicicleta

Descarga e imprime esta checklist para asegurarte de que no te olvidas de nada en tus **salidas largas en bici**.



EQUIPAMIENTO DEL CICLISTA

- ☐ **Casco** (obligatorio y cómodo)
- ☐ **Culotte** con buena badana
- ☐ **Maillot técnico** (corto o largo según el clima)
- ☐ Chaqueta impermeable o cortavientos
- ☐ **Camiseta térmica** (en invierno)
- ☐ **Guantes** largos / cortos
- ☐ **Gafas** (protección solar y viento)
- ☐ **Braga / buff / gorra interior**
- ☐ **Calcetines técnicos**
- ☐ **Zapatillas adecuadas**



HERRAMIENTAS Y REPUESTOS

- ☐ **2 cámaras** de repuesto
- ☐ **Kit de parches + desmontables**
- ☐ **Multiherramienta** con tronchacadenas
- ☐ **Eslabón rápido** para la cadena
- ☐ **Bomba** de mano o CO₂
- ☐ **Lubricante** de cadena



SEGURIDAD Y NAVEGACIÓN

- ☐ **GPS** o móvil con ruta cargada
- ☐ **Powerbank** + cable
- ☐ **Luces** delantera (alta potencia) y trasera
- ☐ **Identificación / DNI**
- ☐ **Tarjeta sanitaria**
- ☐ **Contacto de emergencia**



HERRAMIENTAS Y REPUESTOS

- ☐ **2 cámaras** de repuesto
- ☐ **Kit de parches + desmontables**
- ☐ **Multiherramienta** con tronchacadenas
- ☐ **Eslabón rápido** para la cadena
- ☐ **Bomba** de mano o CO₂
- ☐ **Lubricante** de cadena
- ☐ **Candado ligero** (opcional)



HIDRATACIÓN Y ENERGÍA

- ☐ **2 bidones** o mochila de hidratación (mínimo 2L)
- ☐ **Barritas energéticas / geles**
- ☐ **Frutos secos / plátanos / snacks**
- ☐ **Sales minerales** o isotónica
- ☐ **Comida extra** (según duración)



CUIDADO Y CONFORT

- ☐ **Crema para la badana** (anti-rozaduras)
- ☐ **Protector solar**
- ☐ **Toallitas** o pañuelos
- ☐ **Mini botiquín** (trita, desinfectante, buprofeno..)
- ☐ **Neceser básico** (si es ruta de varios días)

Respuesta ante imprevistos: Lleva siempre encima la tarjeta con información personal importante (grupo sanguíneo, alergias) y contactos de emergencia.