



A la venta desde el 26 de abril de 2023



LA GUÍA DEL 'BIKEPACKER'

**LAS MEJORES RUTAS
PARA DESCUBRIR EL MUNDO EN BICICLETA**

AA.VV.

Esta es una guía para dejarse llevar por nuestro espíritu aventurero y descubrir el mundo del *bikepacking*, una forma sostenible y respetuosa de viajar con la que podremos explorar desde regiones remotas hasta ciudades. Transportar el equipaje en la bicicleta nos permitirá viajar a nuestro ritmo y con total libertad, conectando fácilmente con la naturaleza y con las comunidades locales.

Esta guía práctica e inspiradora presenta 75 rutas de larga distancia en bicicleta, todas ellas con mapas detallados e información esencial para ayudarnos a preparar la próxima aventura. Se incluyen rutas de diferentes niveles de dificultad, desde propuestas fáciles pensadas para principiantes hasta otras dirigidas a *bikepackers* experimentados. Entre las rutas incluidas están el Hebridean Way, en Escocia; el Camino del Puma, en Perú y Bolivia; el Great Allegheny Passage, en EE UU; el circuito de Shiretoko, en Japón y el Tour Aotearoa, en Nueva Zelanda.

La guía del 'bikepacker' facilita toda la ayuda necesaria para emprender un viaje sobre dos ruedas e incluye numerosas fotografías a todo color que inspiran a viajar.



Información práctica sobre transportes para acceder a la ruta y regresar de ella, así como consejos sobre cuándo ir y qué equipo llevar.

Los mapas topográficos detallados permiten visualizar todas las rutas y los mapas de perfil dan una idea de qué esperar.

Con fotografías a toda página y descripciones que te acercarán a la experiencia y servirán de inspiración para tu próximo viaje.

INTRODUCCIÓN

El bikepacking es, en esencia, una modalidad de senderismo, pero a pedales y llevando el equipaje en la bici, lo que permite ser casi tan independiente como un mochilero, pero también llegar más lejos y moverse más rápido (y divertirse un poco más). En realidad, el bikepacking no es nada nuevo: es lo que se conoce como cicloturismo y tiene una historia muy larga. El Bicycle Touring Club de Gran Bretaña se fundó en 1878, y sus socios fortalecían los cuádriceps pedaleando alegremente de posada en posada. La primera persona que dio la vuelta al mundo en bicicleta fue Thomas Stevens, que salió de San Francisco en 1884 y regresó a EE UU en 1886. Annie Londonderry, la primera mujer que circunvaló el planeta a pedales, partió de Boston unos 20 años más tarde.

La bicicleta siempre ha sido un medio de transporte liberador, pero hoy lo es más que nunca, tanto para los cicloturistas tradicionales como para los bikepackers de nueva hornada. La tecnología moderna –mochilas livianas que se fijan a cualquier bicicleta, sistemas de orientación, bicis que mejoran sus prestaciones cada año (y se vuelven más complicadas también)– permite a los bikepackers moverse por el mundo (o por parte de este) con una facilidad desconocida hasta hoy. Pero emprender un viaje en bicicleta intimida también un poco, y aquí es donde entra el presente libro: confiamos que aclare qué es posible hacer y qué no a quienes se decidan a viajar sobre dos ruedas.

Para todo hay una primera vez, e incluso los bikepackers más curtidos sintieron probablemente en sus inicios una mezcla de emoción e inquietud. Emoción por la perspectiva de embarcarse en un viaje con las propias energías como único motor, controlando por completo el destino, pero a merced de los acontecimientos. E inquietud porque es inevitable sentirse un poco desprotegido llevando encima todo lo que podría necesitarse durante días o semanas.



Pero una de las virtudes del bikepacking es que enseña mucho sobre uno mismo, y las más de las veces el propio ciclista se sorprende ante las situaciones que es capaz de afrontar; hoy hay pocas maneras mejores de incrementar la capacidad de resistencia, adaptación e improvisación.

¿Por qué hacer 'bikepacking'?

Son muchas las ventajas de viajar en bicicleta. La gente que se desplaza así (en vez de conducir) se siente más conectada con los lugares que visita, se relaciona más fácilmente con las personas y depende más de los servicios locales, con lo que el dinero que gasta se queda en la comunidad. Aparte de propiciar las relaciones personales, la bicicleta permite llegar a lugares maravillosos: desde paisajes salvajes como los de la Heaphy Track de Nueva Zelanda (izda.) hasta pueblos poco visitados.

Es asimismo la modalidad de viaje más flexible: si uno quiere quedarse más en un sitio o pasar de largo, puede hacerlo tranquilamente. Puede hacer noche en hoteles o albergues tirando de tarjeta de crédito y comer en pubs y cafeterías durante todo el viaje. O puede enganchar un saco de dormir y una tienda ligera a la bicicleta, llevar un hornillo y una



cafetera, y apañárselas solo casi por completo. Como prefiera.

Y hoy en día tampoco puede soslayarse el factor medioambiental. El ciclismo es una modalidad de viaje muy sostenible, sobre todo si se combina con transportes público como autobuses y trenes que permitan llevar bicis. Se pueden vivir aventuras memorables sin tener que tomar un avión.

Sobre el 'bikepacking'

Uno de los obstáculos a que se enfrentan los bikepackers bisoños es saber adónde ir, cómo llegar (y volver) y lo que el viaje puede conllevar. Este libro reúne abundante información sobre más de 75 rutas de bikepacking, y también hay muchas webs que ayudan a organizar el viaje, ya sea el primero o el quincuagésimo.

Está claro que el bikepacking no es un pasatiempo perfecto. La inversión inicial en una bicicleta nueva y equipo podría ascender a 5000 € o más, por lo que se podría considerar una actividad reservada para unos pocos privilegiados (aunque a veces cualquier bicicleta sirve, mientras las ruedas giren). Y si bien hombres y mujeres lo practican con el mismo entusiasmo, pero no en igual número —la máxima figura actual del bikepacking es probablemente una mujer—, la representación racial no ha hecho más que empezar. Pero las bicicletas eléctricas están facilitando la participación de personas de más edad o menor capacidad física; además, los bikepackers constituyen una comunidad que acoge con agrado a los neófitos y comparte información, consejos y apoyos, siempre y cuando la gente actúe con responsabilidad, no deje basura y no desprestigie la actividad.

Si lo dicho hasta ahora anima a participar, seguro que estas páginas darán algunas ideas; es cuestión de inflar los neumáticos y echar a rodar.

La gama de estilos de bikepacking abarca desde el que practican los más experimentados y aventureros, que se sienten cómodos acampados en cualquier paraje remoto, hasta el de los ciclistas de fin de semana que prefieren una cama para dormir y un café recién hecho por la mañana. La categoría en que se encuadre cada cual determinará qué equipo llevar.



TIPOS DE VIAJE

Para los bikepackers existe la llamada diversión de tipo dos: una aventura que no siempre se disfruta en el momento, pero que es una historia que se cuenta al llegar a casa y un recuerdo que perdura en la memoria. Las experiencias de tipo dos no son raras entre bikepackers plenamente autosuficientes, que suben durante 5 h una cuesta que parece imposible y no se asustan si los atrapa una tormenta.

En el extremo opuesto se sitúan los cicloturistas de tarjeta de crédito, que viajan ligeros de equipaje porque pernoctan en establecimientos hoteleros o casas particulares y comen en pubs y cafeterías. Para este estilo de bikepacking solo se necesitan artículos de aseo, una muda y algunos repuestos y herramientas.

Y aunque ambos grupos disfrutan por igual pedaleando, es probable que, a medida que los ciclistas menos esforzados adquieran experiencia y seguridad, se despierte su interés por renunciar a lo fácil y acometer alguna de las rutas más largas y difíciles de este libro.



ALGUNAS BUENAS RUTAS DE BIKEPAKING



Tour du Mont Blanc

Francia, Suiza, Italia

Distancia 160km

Dificultad: 3

Esta es una excursión que, por decirlo así, "corre prisa". El derretimiento de los glaciares alpinos por el cambio climático está alterando la estabilidad de estas montañas, y, cada vez con más frecuencia, las rutas como este circuito por el pico más alto de Europa occidental son desviadas o cerradas por los desprendimientos de rocas y otros peligros. Pero, mientras sea posible, el Tour du Mont Blanc es una aventura fantástica para los ciclistas de montaña, que solo necesitan llevar equipo suficiente para tres o cuatro noches en refugios. La mayoría parte de Chamonix y atraviesa tres países durante la marcha; también cruza ríos, corona varios puertos de más de 2000 m y come muchos pasteles.



Ronde van Nederland

Países Bajos

Distancia 1385km

Dificultad: 1

Los circuitos ciclistas de larga distancia de los Países Bajos, conocidos como rutas LF, son una manera fácil de explorar este país tan acogedor para las bicicletas. La mayoría discurre por carriles bici anchos y bien construidos. Algunas de las excursiones clásicas son la LF Coastal Route por las costas del mar del Norte y el mar de Wadden; la popular LF Zuiderzee Route, que rodea un mar interior y atraviesa parques nacionales y ciudades históricas; y la LF Vecht Valley Route, que conecta tranquilos pueblos neerlandeses. De la unión de algunas rutas FL ha salido este fantástico circuito de 1385 km por los Países Bajos. A los ciclistas que terminan la Ronde van Nederland se les expide un certificado.

De costa a costa. Cuba

Distancia: 1394km

Dificultad: 4

No hay mejor modo de explorar la isla de Cuba que la bicicleta. El motivo es que, fuera de las ciudades, el ritmo de vida cubano se adecua más a la bicicleta que al automóvil. Conoce uno a más gente y vive más momentos extraordinarios que si va por ahí con un coche de alquiler. Hay una ruta bastante todoterreno que atraviesa la isla entera desde Santiago de Cuba (al este) hasta La Habana (al oeste); la establecieron Logan Watts y Joe Cruz (de www.bikepacking.com), pero es todo un desafío y se conoce como "la ruta mala". Igual es más sensato usar alguna de las tranquilas carreteras locales y no pistas de tierra. También hay un tren Santiago de Cuba-La Habana con varias paradas, p. ej., Camagüey; así, quien no disponga de tres semanas enteras libres puede combinar tren y bicicleta.

Jordan Bike Trail

Jordania

Distancia: 730km

Dificultad: 4

El crudo desierto de Jordania está presente en esta ruta desde el ápice hasta la base del reino de Oriente Próximo. La ruta fue ideada por varias empresas privadas (y apoyada después por la USAID) y concebida para recorrerla de norte a sur, con salida desde Um Qais para terminar en Aqaba, después de atravesar esa maravilla en pantalla panorámica que es el Wadi Rum. Los ciclistas pasan también por el mar Muerto y las ruinas de Petra. La ruta está dividida en tres secciones —norte, central y sur—, así que se puede cubrir por etapas. Y el terreno se vuelve más seco y accidentado conforme se avanza hacia el sur (se recomienda una bicicleta de montaña). Es posible que algunas empresas jordanas ofrezcan traslados y alquiler de bicis; véase información detallada en www.jordanbiketrial.com.



Cabot Trail

Canadá

Distancia: 300km

Dificultad: 2

La historia de Nueva Escocia queda al descubierto en este periplo por la isla de Cabo Bretón, que podría hacerse en un fin de semana largo. Quienes recorren en bicicleta esta ventosa avanzadilla de la costa atlántica canadiense suelen salir de Baddeck —en el sureste— y seguir el sentido de las agujas del reloj. A veces se encontrará la tricolor de Acadia, la antigua colonia francesa que se extendía por Nueva Escocia, la isla del Príncipe Eduardo y Nuevo Brunswick. Los colonos franceses llegaron de América y Europa en los ss. XVII y XVIII. Aquí también se establecieron escoceses que huían de la expulsión de las Highlands en el s. XIX (de ahí que siga habiendo gaélico en algunas señales). La ruta pasa por onduladas carreteras de sublimes paisajes. Muchos ciclistas van ligeros y pernoctan en B&B o moteles.

Salar de Uyuni

Bolivia

Distancia: 180km

Dificultad: 2

Rodar por los salares de Uyuni y la vecina Coipasa es una experiencia única y, además, muy accesible. Esta breve ruta parte de Sabaya, adonde se llega con un par de trayectos en autobús desde la capital de Bolivia (La Paz). Un viento de cola habría de guiar hasta Uyuni por las áridas salinas del altiplano, tomando al final de nuevo el autobús para volver a La Paz. El primer tramo es por el salar de Coipasa, con cristales de sal crujiendo bajo los neumáticos (que han de ser lo más anchos posible). Entre esta salina y el salar de Uyuni está la jovial ciudad de Llica; luego vuelve el silencio del desierto. El recorrido solamente es practicable durante el invierno boliviano (de mayo a octubre).

ÍNDICE DE CONTENIDOS DEL LIBRO

Introducción

¿Qué es el *bikepacking*?

África, Asia, Oceanía

Cordillera del Atlas (Marruecos)

Bikamino (Sudáfrica)

Ruta del Congo-Nilo (Ruanda)

A través de Lesoto (Lesoto)

Valle del Bartang (Tayikistán)

Carreteras fronterizas (China)

Kazakh Corner (Kazajistán)

Circuito de Shiretoko (Japón)

Goldfields Track (Australia)

Alps 2 Ocean (Nueva Zelanda)

Mawson Trail (Australia)

Attack of the Buns (Australia)

Kahurangi 500 (Nueva Zelanda)

Hunt 1000 (Australia)

Tour Aotearoa (Nueva Zelanda)

Munda Biddi (Australia)

Murray to the Mountains (Australia)

St James Trail (Nueva Zelanda)

Tasmanian Trail (Australia)

Tour D'Top End (Australia)

Otras rutas

Europa

Adriatic Crest (Croacia)

Burrally (España)

A través del Cáucaso (Georgia)

Ruta ciclista del Danubio (Alemania, Austria,

Eslovaquia y Hungría)

Hebridean Way (Escocia)

8Hope 1000 (Suiza)

Ruta ciclista del Isar (Alemania)

A través del Jura (Francia) 152Bikepacking Kjölur (Islandia)

Ruta ciclista del Mosa (Francia, Bélgica y Países Bajos)

Mjølkvegen (Noruega)

Trans-Cambrian Way (Gales)

Trans-Dolomiti (Italia)

West Kernow Way (Inglaterra)

Wild Atlantic Way (Irlanda)

The Wolf's Lair (Italia)

King Alfred's Way (Inglaterra)

Montañas Vacías (España) 200Tuscany Trail (Italia)

La Vélodyssée (Francia)

John Muir Way (Escocia)

Vuelta de Vasco (España)

Otras rutas

Américas

Ruta Maya de los Cuchumatanes (Guatemala)

Baja Divide (México)

BC Trail (Canadá)

Camino del Puma (Perú y Bolivia) 240Colorado Trail (EE UU)

Green Mountain Gravel Growler (EE UU)

Oregon Timber Trail (EE UU)

Ruta Chingaza (Colombia)

Tahoe Twirl (EE UU)

Tree to Sea Loop (Canadá)

Great Allegheny Passage (EE UU)

Katy Trail (EE UU)

Kenai 250 (EE UU)

Cowichan Valley 8 (Canadá)

Finger Lakes Overnighter (EE UU)

Ruta Transecuatoriana (Ecuador)

Otras rutas

FICHA TÉCNICA

LA GUÍA DEL 'BIKEPACKER'

Las mejores rutas para descubrir el mundo en bicicleta

AAVV

20 x 26 cm - 304 páginas - cartóné

PVP: 29,50 euros.

A la venta desde el 26 de abril de 2023



PARA MÁS INFORMACIÓN A PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero- Comunicación Lonely Planet-Geoplaneta

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es

EL LIBRO POR DENTRO

África • Asia • Oceanía

➊ Distancia: 2.55 Km

➋ Ascenso: 582.2 m

➌ Dificultad: 3

Ruta del Congo-Nilo

Ruanda

Esta ruta oficial de senderismo y ciclismo por la costa del lago Kivu, en la frontera occidental del país, permite descubrir la Ruanda rural. De fácil acceso y llanura, es una magnífica introducción al **bikepacking** en África.

Planificación y preparativos

Logística

El punto de partida es Gisenyi, en la frontera con la República Democrática del Congo y a 124 km de la capital, Kigali. Los autobuses regulares transportan bicicletas, pero normalmente hay que pagar un recargo si no vas embaladas. Kamembe es el final de la ruta, a unos 24 km de Kigali, con conexiones regulares en autobús y ferri para regresar a Gisenyi. También hay vuelos de Kigali a Gisenyi.

Precauciones

Como la ruta bordea la frontera con la República Democrática del Congo, es importante recabar información actualizada acerca de la seguridad. Ruanda es por lo general segura, pero viajar por carretera después de oscurecer puede ser peligroso. Los mosquitos abundan y la malaria es una amenaza en toda Ruanda, así que debe adoptarse la profilaxis necesaria. Hay que purificar siempre el agua (contra virus y parásitos) y beberla embotellada.

Equipo

La ruta puede acometarse en una bicicleta gravel o de montaña, pero se aconseja asfaltando algunos tramos. Se recomienda un espacio entre cuadro y neumáticos adecuado para barro, y conviene saber arreglar un pinchazo (incluso si se rueda sobre neumáticos sin cámara) por la abundancia de plantas espinosas. Una tienda completa es preferible a un saco de dormir. También hay que llevar ropa impermeable, mosquitera y lo necesario para cocinar.

Información

Deben evitarse las temporadas lluviosas (marzo-mayo y septiembre-diciembre), porque algunos caminos y carreteras estarán intranquilos por el barro. Los meses de mayo y junio, más secos, son preferibles, o bien durante el invierno en el hemisferio norte (diciembre-febrero). El alojamiento es en campings o lodges sencillos y debe concertarse previamente con una agencia, como *Rwandan Adventures*, en Kigali, que también alquila bicicletas. Más información en www.visitruanda.com y africanparks.org.

En el 2009, el Departamento de Turismo de Ruanda decidió animar a los visitantes a explorar nuevas regiones de este hermoso país. Y así se concibió la Ruta del Congo-Nilo, que enlaza las carreteras de tierra que bordean la orilla este del lago Kivu, uno de los Grandes Lagos de África. La ruta completa, que se extiende hacia el sur desde Gisenyi hasta Kamembe, en la base del lago, se pensó para senderistas y ciclistas. Los primeros viajeros desde luego más tiempo que los segundos (quizá diez días en vez de cinco, siempre dependiendo de la parte de la ruta que se cubra); pero unos y otros disfrutarán del futurista paisaje selvático y la vida junto al lago. En los pueblos por donde se pasa (alrededor de un millón de ruandeses viven cerca del lago) se hallan comidas y artículos de primera necesidad. El alojamiento suele ser en *campings* de pago no siempre con instalaciones y servicios adicionales.

Hace poco se asfaltó el tramo sur de la ruta, lo que permite un mayor tráfico de vehículos, algo disuasorio para algunos. Muchos senderistas y ciclistas paran en Kibuye (después de 96 km), pero prolongar el recorrido hasta el Parque Nacional del Bosque de Nyungwe permite avistar animales salvajes en la selva.

Salida de Gisenyi

La mitad norte de la ruta se cibe al lago. Gisenyi es una estación balnearia grande, pero los restaurantes y tiendas de población son por lo habitual pueblos de montaña. La atmósfera sencilla del Tangarica es habitual en los restaurantes y está deliciosa después de un día de pedaleo, servida fría con una rodaja de limón o salsa picante *pep* y acompañada de una *lager* Mitzig bien fría. Las carreteras de tierra pasan también por plantaciones de café y plátanos, cuyas anchas hojas dan una sombra muy de agradecer. Muchos ciclistas aspiran a llegar a Kaminu el primer día, un trayecto de 42 km.

2.2

África • Asia • Oceanía

Lago Kivu

El Kivu parece tranquilo, pero esconde un extraño secreto. Es uno de los lagos más profundos de África y, por su posición sobre el rift de África oriental, encierra en su lecho depósitos de agua caliente cargados de gases volátiles, que no pueden escapar debido a la profundidad lacustre ni tampoco circular porque el agua de la superficie es menos densa. Pero si un movimiento de las placas tectónicas provocara un desplazamiento del agua, podría liberarse gas venenoso —ya ha ocurrido— que envenenaría las aguas circundantes. Los científicos creen que sería posible activar el mecanismo para uso energético y reducir así el peligro, aunque por el momento no se ha conseguido.



Hasta Kibuye

Al salir de Kaminu, con el lago a la derecha, la pista de tierra roja emprende sus pronunciadas subidas y bajadas. El destino es Kibuye, una localidad muy urbanizada a orillas del lago donde muchos senderistas y algunos ciclistas terminan su viaje y toman un taxi o un autobús para regresar a Gisenyi. Hay muchos alojamientos con vistas maravillosas del lago, pero primero deben cubrirse 64 km (si se prefieren, el viaje puede interrumpirse en Maseso). Las aves y árboles tropicales —guayaba, mango, aguacate y *pitá*— alegrarán el ánimo. Casi nunca se está a solas en la ruta, con niños que van a la escuela y adultos que se trasladan de pueblo en pueblo. Aquí se habla mucho inglés y francés, pero un amable *marabou* (hola) en Kifuruzanda —loma oficial de Ruanda— será siempre correspondido.

Hasta las tierras altas

Tras un descanso a orillas del lago en Kibuye (si el presupuesto alcanza: las habitaciones son más baratas en la ciudad), la ruta se dirige al interior, atravesando las plantaciones de té de las altiplanicies, hasta el Parque Nacional del Bosque de Nyungwe, espeso y antiguo. Si se pasa aquí un tiempo, podrían verse algunos de las 13 especies de primates, 400 especies de aves o 332 de aves que lo habitan. También pueden darse paseos por la cubierta arbórea (*inda*) y las cascadas: si se ha llegado hasta aquí, lo natural sería adquirir un permiso y explorar el parque. Pero para los ciclistas la ruta es dura, con terreno a menudo embarrado, cuevas empinadas y resbaladizas, árboles caídos y otras dificultades. En los últimos años se ha denunciado la presencia de grupos armados en las entradas del bosque; hay que consultar a las autoridades locales y no descartar la posibilidad de contratar un guía y alojamiento (Nyungwe depende de African Parks). La meseta supera los 1880 m, pero al salir del parque se desciende hasta el nivel del lago en Ishara, antes de seguir hasta Kamembe.

2.4

Introducción

Cómo practicar 'bikepacking'

La curva de aprendizaje para los **bikepackers** primerizos es muy pronunciada, pero unos cuantos consejos sobre qué tipo de bicicleta usar y cómo empacar para un viaje ayudarán a ponerse en marcha.

o primero a la hora de planificar un viaje es decidir qué clase de **bikepacking** es uno. Si se opta por cargar con hornillo, casco y sartenes, tienda y saco de dormir, habrá que organizarse muy bien, tener capacidad de resistencia y adaptación, y gastarse dinero en equipamiento ligero. Incluso se pueden encargar bolsas diseñadas específicamente para el tamaño y el tipo de bicicleta que se utilice. Por otro lado, la comunidad de **bikepackers** suele estar dispuesta a ayudar con consejos y equipo de segunda mano.

Revisar la posibilidad de pinchazo utilizando neumáticos anchos con bandas laterales resistentes.

Elegir una bicicleta con la relación de marchas lo más amplia posible para remontar las cuestas.

Llevar repuestos, como eslabones de cadena y radles, para una rueda.

Colocar el equipamiento más ligero, como el saco de dormir y la ropa, en la parte superior de la bicicleta.

Colocar el equipamiento más pesado en la parte baja para mejorar la estabilidad.

Usar bolsas de manillar para acceder más fácilmente a la comida y al kit de orientación.

Asegurarse de que las bolsas estén bien fijadas y seguir todas las instrucciones.

Los enganches modificados proporcionan capacidad adicional para botellas de agua.

3