

¿Qué tengo que llevar encima para salir a la montaña?

Algunos "mountain bikers" no llevan más que lo puesto para salir al campo con la bici. Nosotros no te lo recomendamos: un simple pinchazo puede suponer una ruta extra... a pata. Otros llevan al menos una bolsita bajo el sillín con lo esencial para reparar un pinchazo más una bomba portátil y una multiherramienta. Eso ya está mejor y en la mayoría de los casos puede ser suficiente. Pero si te gustan los recorridos más largos, con más sabor de aventura, por zonas que incluso puedes no conocer bien, es mejor que lleves una pequeña mochila, tipo camelbak, con lo siguiente: Cámara de repuesto, desmontables, multiherramienta, parches, un par de barras energéticas o frutos secos, un chaleco fino, cinta adhesiva americana, un tronchacadenas, una bomba, teléfono móvil, DNI y dinero. Todo esto lo puedes meter en una mochila realmente reducida, además de que la propia mochila te sirve para llevar de dos a tres litros de agua.



Camelbak

Chubasquero

Recambio de lentes

Teléfono móvil

Cámaras

Barras energéticas

Dinero

Desmontables

Parches

Bomba de aire

Multiherramientas

