BKR´SPACK • MANUAL PRÁCTICO DE RUTA

Guía Esencial: Cómo Empezar en Gravel & Bikepacking

Todo lo que necesitas saber para elegir tu equipo, distribuir la carga y planificar tus primeras travesías autosuficientes por pistas y caminos.



Configuración clásica de bikepacking sobre terreno mixto: bolsa de sillín, bolsa de cuadro central, bolsa de tubo superior y bolsa de manillar sin necesidad de portabultos rígidos.

1. Qué es exactamente el Gravel y el Bikepacking

El **gravel** combina la eficiencia y ligereza de una bicicleta de carretera con la capacidad de rodar con solvencia sobre pistas forestales, caminos de tierra, grava suelta y carreteras secundarias rotas. No busca la velocidad pura del asfalto ni el descenso técnico extremo del ciclismo de montaña, sino la libertad de enlazar caminos sin preocuparse por dónde termina el pavimento.

El **bikepacking** es la evolución ligera del cicloturismo tradicional. En lugar de instalar transportines metálicos pesados y grandes alforjas laterales, el equipaje se reparte en bolsas blandas ajustadas directamente al cuadro, el manillar y la tija del sillín. Este sistema mantiene el centro de gravedad centrado, mejora la aerodinámica y permite afrontar senderos estrechos o tramos rotos con total agilidad.

> **Regla de oro para principiantes:** No necesitas comprar una bicicleta nueva ni el material más caro para empezar. Si ya tienes una bicicleta de montaña rígida o de ciclocross con paso de rueda suficiente, puedes montar tres bolsas básicas y salir este mismo fin de semana.

2. La bicicleta y los ajustes clave antes de salir

Antes de cargar el equipaje, asegúrate de que la base mecánica de tu bicicleta está adaptada al terreno irregular y al peso extra que vas a transportar:

- **Ancho de cubierta y presión:** Para pistas mixtas, lo ideal son neumáticos de entre **40 mm y 45 mm** con dibujo taqueado en los laterales. Utiliza sistema *tubeless* (sin cámara) con líquido sellante para evitar pinchazos por llantazo y poder rodar a presiones más bajas (entre 2.0 y 2.8 bares según tu peso).
- **Desarrollo adecuado:** En cuanto añades 6 u 8 kilos de equipaje, las rampas de tierra se endurecen notablemente. Busca un desarrollo suave donde el piñón grande tenga al menos los mismos dientes que el plato (relación 1:1 o inferior, como un plato de 40T con casete 11-42T o superior).
- **Frenos y puntos de contacto:** Revisa el desgaste de las pastillas de freno antes de cada viaje y ajusta la altura del sillín y la inclinación del manillar pensando en pasar muchas horas pedaleando a ritmo constante, no en una postura agresiva de competición.

3. El sistema de bolsas: distribución inteligente del peso

Un reparto equilibrado evita que la dirección flote en las subidas o que la rueda trasera pierda tracción en terrenos sueltos. La regla básica consiste en colocar los objetos pesados cerca del centro de la bicicleta y los voluminosos pero ligeros en los extremos.

Ubicación	Capacidad típica	Qué guardar dentro	Consejo de montaje
Bolsa de sillín (Seat Pack)	8 a 14 litros	Ropa de abrigo para la noche, muda seca, plumífero comprimido o esterilla ligera.	Coloca lo más pesado al fondo, pegado a la tija, para evitar el balanceo lateral al pedalear de pie.
Bolsa de cuadro (Frame Bag)	3 a 6 litros	Herramientas, bomba, cámaras de repuesto, batería externa, candado ligero y comida densa.	Es el centro de gravedad ideal. Protege el tubo con cinta transparente para evitar roces en la pintura.
Bolsa de manillar (Handlebar Roll)	7 a 12 litros	Saco de dormir, tienda ultraligera o vivac. Elementos voluminosos pero de bajo peso.	Deja espacio libre para las manos en la parte superior del manillar y vigila que no roce la rueda al comprimir.
Bolsa de tubo superior (Top Tube Bag)	0,8 a 1,5 litros	Barritas, frutos secos, teléfono móvil, documentación y crema solar de acceso rápido.	Elige modelos con cierre de cremallera impermeable o solapa magnética manejable con una sola mano.

4. Lista de verificación esencial (Checklist de ruta)

Tanto si vas a dormir en alojamientos rurales como si planeas pernoctar en plena naturaleza, revisar este listado te evitará olvidos críticos:

Categoría	Equipamiento imprescindible
Mecánica y repuestos	Multiherramienta con tronchacadenas, eslabón rápido de cadena, bomba de mano, mechas para tubeless, 1 cámara de repuesto (por si falla el sellante), desmontables, patilla de cambio de repuesto y bridas de plástico.
Navegación y seguridad	Ciclocomputador GPS o teléfono con soporte firme y mapas offline descargados, luz delantera potente (mínimo 500 lúmenes), luz trasera roja parpadeante, silbato de emergencia y manta térmica compacta.
Hidratación y nutrición	Dos bidones grandes (750 ml) en el cuadro o un bidón extra bajo el tubo diagonal, pastillas de sales minerales, comida energética para todo el día más una ración extra de reserva.
Vestimenta por capas	Culote con buena badana, maillot transpirable, chaleco cortavientos (la prenda más versátil del gravel), chubasquero ligero con costuras selladas, manguitos y guantes largos finos.

5. Planificación de tu primera ruta de dos días

El error más habitual al iniciarse en el bikepacking es calcular las distancias como si se rodara sobre asfalto liso. En terreno de grava y con peso adicional, la velocidad media habitual oscila entre los **14 y 18 km/h** dependiendo del desnivel acumulado.

1. **Empieza cerca de casa:** Diseña un recorrido circular o lineal con regreso en tren de entre **50 y 80 kilómetros diarios** y un desnivel moderado (menos de 1.200 metros positivos por jornada).
2. **Verifica los puntos de agua:** Marca previamente en tu track GPS fuentes públicas, bares de pueblo o gasolineras donde puedas rellenar bidones, especialmente en meses calurosos.
3. **Haz una prueba de carga previa:** Carga las bolsas el día anterior y sal a rodar 15 kilómetros por un camino cercano. Comprobarás si alguna correa roza, si los cables del freno quedan forzados o si necesitas reajustar el apriete antes de iniciar la aventura real.