

RUTAS EN MOUNTAINBIKE

LISTA DE EMBALAJE



Cuidado: no te decimos que lleves calcetines. Sólo hablamos de lo que es relevante para La Palma y de las cuestiones que pueden surgir debido, por ejemplo, al clima canario o a las condiciones locales de los senderos.

VESTIMENTA

- ☐ **Mallot** (manga corta y/o larga) y **culotte**
- ☐ **Chaqueta contraviento/lluvia + pantalón de lluvia**
- ☐ **Zapatillas de bici de montaña** (pref. 2 pares para varios días de ruta)
- ☐ En caso necesario, **manguitos & perneras**

EQUIPO DE PROTECCIÓN

- ☐ **Casco** (normal y/o pref. integral para freeride / mega trail)
- ☐ **Guantes** (preferiblemente de dedos largos)
- ☐ **Protección** (rodilla, codo, espinilla, en el caso dado para Freeride / Megatrail preferiblemente Body Armour)
- ☐ **Mochila** con protector de espalda/ protector de espalda

ALIMENTACIÓN

- ☐ **Agua suficiente** (aprox. 2l)
- ☐ **Merienda** (plátanos, barritas, tentempié)

OTROS

- ☐ **Tarjeta de identidad**
- ☐ **Tarjeta sanitaria (UE)**
- ☐ **Dinero en efectivo**
- ☐ **Protector solar**
- ☐ **Medicación** personal (en caso necesario, informe al guía sobre restricciones sanitarias)
- ☐ **Teléfono móvil**

PIEZAS DE REPUESTO PARA LA PROPIA BICICLETA

- ☐ **Puntera**
- ☐ **Piezas de recambio defectuosas** con equipamiento inusual (plazos de entrega extremadamente largos a las Islas Canarias)

CLIMA

OCTUBER - ABRIL



- Ø diurno entre **18-22 °C**
- Debido a la proxim. del ecuador: Fuerte insolación incluso en invierno y días más largos
- **Condiciones meteorológicas rápidamente cambiantes** debido a los diversos microclimas.
- **Vientos alisios** en el lado este

¿Qué significa esto para mí como ciclista?



Que tenemos un clima primaveral en invierno y, por lo tanto, solemos montar al sol, PERO siempre llevamos ropa de lluvia en la mochila, porque en las montañas puede refrescar rápidamente y también es posible que llueva (aunque normalmente a unos relajados 18 °C).



LO QUE LLEVAMOS

Botiquín de primeros auxilios con farmacia homeopática
Herramientas y pequ. repuestos