

Vuelta al Cóndor — Checklist autosuficiente

Alimentación y líquidos

- ☐ Bidones llenos + sobres/porciones de sales
- ☐ Porciones etiquetadas (\approx 25–30 g carbohidrato c/u)
- ☐ Plan por hora impreso o en top tube
- ☐ Dinero/tarjeta para reabastecer en comercios

Equipo y seguridad

- ☐ Casco, guantes, gafas
- ☐ Luces delantera y trasera (\geq 8 h) + reflectantes
- ☐ Chamarra/capa impermeable y térmica ligera
- ☐ Botiquín compacto (tiritas, gasas, analgésico personal)
- ☐ Identificación y contacto de emergencia

Navegación y energía

- ☐ Computador/celular con track GPX + respaldo offline
- ☐ Power bank + cable
- ☐ Soporte del teléfono/bolsa cuadro

Mecánica

- ☐ Multiherramienta + tronchacadenas
- ☐ Cámaras x2 / mechas + inflador/CO2
- ☐ Parches, desmontables, eslabón rápido
- ☐ Aceite de cadena + trapo

Vuelta al Cóndor — Checklist autosuficiente

Ropa (según clima)

- ☐ Base layer, jersey, chaleco, manguitos/guantes largos
- ☐ Cortavientos/impermeable
- ☐ Calcetas extra, buff/gorro, bloqueador solar

Antes de salir

- ☐ Comer 2–3 h antes + bidón con sodio
- ☐ Revisar frenos, llantas (PSI), cambios, tornillos
- ☐ Cargar luces y dispositivos

En ruta

- ☐ Comer y beber cada 20–30'
- ☐ Ajustar sodio en tramos calurosos
- ☐ Evitar picos de intensidad antes de puertos largos

Reglas y convivencia

- ☐ Autosuficiencia y compras solo en comercios abiertos
- ☐ Respeto total a tránsito y a otras personas usuarias de la vía
- ☐ Cero basura: empaques de vuelta contigo