

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)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Base layer, jersey, chaleco, manguitos/guantes largos | <input type="checkbox"/> Comer 2-3 h antes + bidón con sodio |
| <input type="checkbox"/> Cortavientos/impermeable | <input type="checkbox"/> Revisar frenos, llantas (PSI), cambios, tornillos |
| <input type="checkbox"/> Calcetas extra, buff/gorro, bloqueador solar | <input type="checkbox"/> Cargar luces y dispositivos |

Antes de salir

En ruta

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Comer y beber cada 20-30' | <input type="checkbox"/> Autosuficiencia y compras solo en comercios abiertos |
| <input type="checkbox"/> Ajustar sodio en tramos calurosos | <input type="checkbox"/> Respeto total a tránsito y a otras personas usuarias de la vía |
| <input type="checkbox"/> Evitar picos de intensidad antes de puertos largos | <input type="checkbox"/> Cero basura: empaques de vuelta contigo |

Reglas y convivencia