

*Todo en  
Bicicleta*



# GUÍA PRACTICA PARA **CICLO VIAJEROS**

SUPERVIVENCIA EN BICICLETA

CARLOS VÁSQUEZ

# ¿PARA QUÉ TE SIRVE ESTA GUÍA?

¡Hola ciclovialero apasionado! Estoy emocionado de compartir contigo cómo tu vida puede transformarse con mi guía práctica para cicloviajeros. Imagina explorar el mundo sobre dos ruedas, sintiendo la brisa en tu rostro y descubriendo nuevos horizontes.

Mi guía no es solo un manual, es tu compañero de aventuras, proporcionándote las claves para una supervivencia en bicicleta sin igual. Desde consejos de mantenimiento hasta estrategias para maximizar tu flujo de dinero, estarás preparado para cualquier desafío que la carretera te presente.

No se trata solo de la bicicleta, sino de la libertad que experimentarás al aprender a navegar por terrenos desconocidos. Con mi guía, convertirás tus viajes en experiencias inolvidables, con anécdotas que contarás una y otra vez.

No dejes que la incertidumbre te detenga. Esta guía es tu pasaporte a la independencia y la aventura. ¡Descubre el mundo sobre dos ruedas y haz que cada pedalada cuente!

# ÍNDICE

## AGRADECIMIENTOS

01 EL CICLOVIAJERO

02 LIDERAZGO

03 IDENTIDAD

04 HERRAMIENTAS

05 LA COMIDA

06 EL HOSPEDAJE

07 LOS REPUESTOS

08 EL DINERO

09 CUANDO LLUEVE

10 CUANDO TE VARAS

11 GUÍA DE CONTACTOS

12 APLICACIONES

## A GRADECIMIENTOS

Queridos cómplices de mi travesía en dos ruedas,

Vuestra energía ha sido mi impulso constante en este viaje que es más que una travesía; es una conexión profunda. Cada kilómetro recorrido se teje con vuestro apoyo, y este ebook es la carta de amor a nuestra comunidad. Unidos, hemos conquistado caminos y desafíos. Que estas páginas inspiren a otros tanto como ustedes me han inspirado a mí. ¡Gracias por ser mi fuerza pedal a pedal!

Con gratitud,  
Carlos Vásquez

## *CAPITULO 1*

# EL CICLOVIAJERO

El ciclovajero es un espíritu intrépido que encuentra libertad en el giro constante de las ruedas. Con la carretera como su lienzo, pinta paisajes con cada pedalada, sumergiéndose en la esencia pura del viaje en bicicleta. Equipado con la determinación de conquistar kilómetros y desafiar límites, lleva consigo el alma aventurera que solo los caminos abiertos pueden inspirar.

Su bicicleta se convierte en su mejor amiga, una extensión de su ser, lista para enfrentar tanto carreteras pavimentadas como senderos sin explorar. El ciclovajero abraza la simplicidad de la vida sobre dos ruedas, encontrando riqueza en las experiencias compartidas con el viento y el paisaje en constante cambio.

Atrás quedan las preocupaciones cotidianas, mientras se sumerge en la conexión con la naturaleza y las comunidades que encuentra en el camino. Cada ciudad, cada colina, es una oportunidad para descubrir la diversidad del mundo y la fuerza interior que impulsa a seguir adelante.

El ciclovajero no solo recorre distancias, sino que también teje historias a medida que avanza, compartiendo risas con desconocidos que se convierten en amigos y dejando huellas imborrables en su ruta. En cada giro de pedal, el ciclovajero abraza la autenticidad del viaje, llevando consigo el espíritu de exploración que define la esencia misma de la vida en bicicleta.

## Desde La Guajira hasta Amazonas: la travesía de una joven pareja en bicicleta

*En conversación con EL PILÓN, estos jóvenes profesionales contaron que después de recorrer Colombia el plan es conocer Suramérica. Una bicicleta azul y una rosada son las acompañantes de Ana y Carlos.*

KETTY GUTIÉRREZ MAGISTER/EL PILÓN  
kgutierrezmagister@gmail.com

**C**on un alma sólida, la razón de ayudar comunidades, ser inmensamente felices, conocer paisajes y luchar contra el hambre del país, Ana Burgos y Carlos Vásquez decidieron emprender, hace un año, un recorrido en bicicleta por toda Colombia. Si, viajar desde La Guajira hasta el Amazonas en este medio de transporte. Aunque parecía inusual y un 'poco loco', la joven pareja asesó que las ganas de ayudar a las personas pueden que cualquier adversidad.

Ella, enfermera de 29 años, nata de Florencia

Caquetá, él, un arquitecto de 33

años oriundo de Cali, Valle del

Cauca, un día decidieron iniciar

esta aventura desde la 'Capital

de la Salsa' y este fin de semana

estuvieron de paso por Valledupar

como parte del recorrido.

"Este proyecto lo tenía pensado

hace mucho tiempo, estaba

esperando una persona que

me acompañara en esta locura,

y llegó Carlos hace 3 años. Empeñamos a planear todo para ir

haciendo la travesía, pero antes

emprendimos una iniciativa de

ayuda a la comunidad", mencio-



FOTO: CONTRAPORTADA

también queremos hacer un llamado de atención para que nos cuidemos entre todos", acotó la arquitecta.

Relataron que este sueño inicio en Cali y posteriormente bajaron hasta Florencia, Caquetá. "De allí empezamos a subir por toda la mitad de Colombia. De Medellín entramos al Urabá Antioqueño para coger toda la Costa Caribe de Necocí, y de allí hasta el Cabo de la Vela, Riohacha y ahora vamos por todo el oriente colombiano", describió el arquitecto.

De la misma manera, señalaron que esperan estar entre Florencia o Amazonas para el mes de diciembre y poder finalizar allí el año. Para el 2023, está planeado salir del país para decir, darle la vuelta a Suramérica.

Ana agregó: "Para mí fue realmente duro desprendarme de mi trabajo, porque estudié 5 años en la universidad, y luego trabajé con recién nacidos y fue duro. Pero es dejar un sueño ya cumplido para experimentar nuevas cosas. Quería vivir el paisaje de manera distinta, libre y tranquila".

### ARTESANÍAS, CAMISETAS Y STICKERS...

El proyecto 'En bici se puede' es financiado por ellos mismos, y en medio de las paradas que hacen en su recorrido, venden artesanías, camisetas, stickers y publicidad en redes sociales. "Nosotros nos dedicamos a hacer fotografías de paisajes, postales publicitarias con marcas afines a lo que hacemos y demás", explicó Carlos.

De la misma manera, en medio

de esta travesía, buscan inspirar

a las personas. "Hay que quitar

el miedo, la sociedad nos

encasilla para que cumplamos

un horario y un esquema. Con

nuestro proyecto queremos inspi-

rar a los niños y jóvenes para que

se arriesguen a conocer nuestro

país. Además, al usar la bicicle-

ta estamos haciendo deporte y

ayudando al medio ambiente",

señaló la joven mujer.

no Ana.

Cuando empezó la pandemia del COVID-19, se agudizaron varios problemas sociales, entre ellos, el hambre y la indigencia, por lo que Ana y Carlos decidieron poner en 'marcha' la recuperación de alimentos para poder ayudar a esta población vulnerable, teniendo en cuenta que estas se alimentaban de las sobras de los

restaurantes y por la emergencia sanitaria fueron cerrados.

"En las plazas de mercado sobre mucha comida, cuando las abas- tecen sacan todos los productos que ya están maduros, pero no dañados, y lo que hacemos es recuperar ese alimento y enviarlo a comedores comunitarios o nosotros directamente hacemos las ollas comunitarias. Lo que

hacemos es planificar por barrios estas actividades", contó Carlos.

El proyecto lleva por nombre 'Bici contra el hambre' y tiene casi 3 años de existencia "y la combinamos con esta travesía de recorrer el país, y con ello pudimos expandir nuestro proy- ecto social. Nuestro objetivo principal de toda esta trave- sía era conectar con los niños wayuu y ya lo logramos", agregó el arquitecto con su bicicleta color azul.

### SOBRE EL RECORRIDO

Una de las cualidades más bonitas de esta pareja es la fuerza con la que diariamente se levan- tan para conocer una nueva cultura, mientras que en sus bicicletas cargadas de 'mototes' transportan su felicidad.

En cuanto a las bicicletas, con- taron que fueron diseñadas en Cali por la marca OscarGo. "Estamos usando el 'bruto de la vida', y es para mí que los carros y motos nos pasen muy cerca y nos hagan perder el equilibrio. Hay muchos cicli- tas muertos en la vía, y con esto

nosotros nos dedicamos a ha-

cer fotografías de paisajes, pau-

tas publicitarias con marcas afi-

nes a lo que hacemos y demás",

explicó Carlos.

De la misma manera, en medio

de esta travesía, buscan inspirar

a las personas. "Hay que quitar

el miedo, la sociedad nos

encasilla para que cumplamos

un horario y un esquema. Con

nuestro proyecto queremos inspi-

rar a los niños y jóvenes para que

se arriesguen a conocer nuestro

país. Además, al usar la bicicle-

ta estamos haciendo deporte y

ayudando al medio ambiente",

señaló la joven mujer.

no Ana.

Cuando empezó la pandemia del COVID-19, se agudizaron varios

problemas sociales, entre ellos,

el hambre y la indigencia, por lo

que Ana y Carlos decidieron po-

ner en 'marcha' la recuperación

de alimentos para poder ayudar

a esta población vulnerable, te-

niendo en cuenta que estas se

alimentaban de las sobras de los

restaurantes y por la emergencia

sanitaria fueron cerrados.

"En las plazas de mercado sobre

muchá comida, cuando las abas-

tecen sacan todos los productos

que ya están maduros, pero no

dañados, y lo que hacemos es

recuperar ese alimento y enviarlo

a comedores comunitarios o noso-

ros directamente hacemos las ollas

comunitarias. Lo que

hacemos es planificar por barrios

estas actividades", contó Carlos.

El proyecto lleva por nombre

'Bici contra el hambre' y tiene

casi 3 años de existencia "y la

combinamos con esta travesía

de recorrer el país, y con ello

pudimos expandir nuestro proy-

ecto social. Nuestro objetivo

principal de toda esta trave-

sía era conectar con los niños

wayuu y ya lo logramos", agregó

el arquitecto con su bicicleta color azul.

### SOBRE EL RECORRIDO

Una de las cualidades más bo-

nitas de esta pareja es la fuerza

con la que diariamente se leva-

tan para conocer una nue-

va cultura, mientras que en sus

bicicletas cargadas de 'mototes'

transportan su felicidad.

En cuanto a las bicicletas, con-

taron que fueron diseñadas

en Cali por la marca OscarGo.

"Estamos usando el 'bruto de

la vida', y es para mí que los

carros y motos nos pasen muy

cerca y nos hagan perder el

equilibrio. Hay muchos cicli-

tas muertos en la vía, y con esto

nosotros nos dedicamos a ha-

cer fotografías de paisajes, pau-

tas publicitarias con marcas afi-

nes a lo que hacemos y demás",

explicó Carlos.

De la misma manera, en medio

de esta travesía, buscan inspirar

a las personas. "Hay que quitar

el miedo, la sociedad nos

encasilla para que cumplamos

un horario y un esquema. Con

nuestro proyecto queremos inspi-

rar a los niños y jóvenes para que

se arriesguen a conocer nuestro

país. Además, al usar la bicicle-

ta estamos haciendo deporte y

ayudando al medio ambiente",

señaló la joven mujer.

no Ana.

Cuando empezó la pandemia del COVID-19, se agudizaron varios

problemas sociales, entre ellos,

el hambre y la indigencia, por lo

que Ana y Carlos decidieron po-

ner en 'marcha' la recuperación

de alimentos para poder ayudar

a esta población vulnerable, te-

niendo en cuenta que estas se

alimentaban de las sobras de los

restaurantes y por la emergencia

sanitaria fueron cerrados.

"En las plazas de mercado sobre

muchá comida, cuando las abas-

tecen sacan todos los productos

que ya están maduros, pero no

dañados, y lo que hacemos es

recuperar ese alimento y enviarlo

a comedores comunitarios o noso-

ros directamente hacemos las ollas

comunitarias. Lo que

hacemos es planificar por barrios

## *CAPITULO 2*

# LIDERAZGO

En el intrincado mundo del ciclovíaje, el liderazgo emerge como una fuerza motriz que va más allá de la gestión de un equipo; es la capacidad de un individuo para inspirar, guiar y, sobre todo, liderar desde el frente de su bicicleta. En la ruta del ciclovíajero, el liderazgo se manifiesta de manera única, fusionando la valentía personal con la habilidad de conectar con diversos entornos y personas.

El ciclovíajero, en su papel de líder, asume el desafío de navegar por territorios desconocidos, tomando decisiones informadas ante cada encrucijada del camino. Su bicicleta no solo es un medio de transporte, sino un símbolo de liderazgo en movimiento, donde la confianza en sí mismo y la capacidad para tomar decisiones rápidas son cruciales. La ruta del ciclovíaje se convierte en una metáfora de la vida, y el líder ciclista demuestra que asumir riesgos calculados es esencial para alcanzar nuevas alturas.

La capacidad de un ciclovíajero para liderar se refleja en su capacidad para adaptarse a las condiciones cambiantes de la carretera. Las inclemencias del tiempo, los desafíos topográficos y las situaciones impredecibles exigen una mentalidad resiliente. El líder ciclista no solo enfrenta estos obstáculos, sino que también inspira a quienes lo rodean a abrazar la adversidad con determinación y optimismo.

El liderazgo del cicloviajero se manifiesta también en la conexión humana. Cada encuentro en la ruta se convierte en una oportunidad para construir puentes, compartir historias y aprender de culturas diversas. La empatía y la habilidad para comunicarse eficazmente son habilidades esenciales que definen a un líder ciclista. La capacidad de conectar con personas de diferentes trasfondos crea una red de apoyo, transformando la travesía en una experiencia colectiva en la que todos contribuyen al éxito del grupo.

Asimismo, el cicloviajero como líder es un defensor apasionado de la sostenibilidad y la preservación del medio ambiente. Su compromiso con prácticas ecológicas se traduce en un liderazgo consciente, inspirando a otros a adoptar un enfoque responsable hacia el entorno natural que atraviesan.

En resumen, el liderazgo aplicado en el cicloviaje va más allá de la dirección de un viaje en bicicleta; es la capacidad de inspirar, adaptarse y conectar con diversos entornos y personas a lo largo de la travesía. El líder ciclista no solo guía con la dirección de su manillar, sino también con el ejemplo de valentía, empatía y resiliencia en cada pedalada hacia lo desconocido.

*Hubo un tiempo en el que mi vida estaba gobernada por el traje y la corbata, donde el liderazgo se medía por reuniones y resultados. Sin embargo, descubrí que la verdadera libertad y el liderazgo auténtico no se encuentran dentro de las cuatro paredes de una oficina, sino en los caminos del cicloturismo.*

*Al embarcarme en aventuras en bicicleta, descubrí que el cicloturismo no solo es una forma de viajar, sino una filosofía de vida. Me enseñó a tomar decisiones rápidas, a enfrentar desafíos con determinación y a perseverar incluso en las situaciones más difíciles. Cada pedalada me recordaba la importancia de la resiliencia y la superación personal.*

*El cicloturismo también me enseñó sobre el liderazgo auténtico. A medida que exploraba nuevos lugares y conocía a personas de diferentes culturas, aprendí a valorar la diversidad y a escuchar las voces de los demás. Descubrí que el liderazgo no se trata solo de dar órdenes, sino de inspirar a través del ejemplo y el respeto.*

*Si estás buscando una forma de desarrollar tus habilidades de liderazgo y experimentar una verdadera sensación de libertad, te invito a explorar el mundo del cicloturismo. Descubre el poder de liderar tu propia vida y abrirte a nuevas perspectivas. ¡El cicloturismo te espera con aventuras emocionantes y lecciones de liderazgo invaluables!*



**17 de OCTUBRE DE 2019**

## *CAPITULO 3*

# IDENTIDAD

En el emocionante universo del ciclovíaje, la identidad del cicloviajero se convierte en el distintivo que no solo se lleva en la bicicleta, sino que se proyecta en cada giro de pedal. Desarrollar una identidad sólida es esencial, y un proyecto personal bien definido actúa como el motor que impulsa esa identidad única. Pero no se detiene ahí; un cicloviajero astuto reconoce el poder persuasivo de una marca sólida y de objetivos tangibles.

En la creación de una identidad robusta, el cicloviajero debe concebir un proyecto personal que refleje sus valores, metas y pasiones. ¿Es la travesía una búsqueda de autoconocimiento, un llamado a la sostenibilidad o una oportunidad para conectarse con comunidades locales? Sea cual sea la misión, es el fundamento sobre el cual se construye la identidad.

El desarrollo de un logo distintivo añade una capa visual a la identidad del cicloviajero. Ya sea un diseño que evoca la libertad de la carretera, la conexión con la naturaleza o la diversidad cultural, el logo se convierte en un símbolo poderoso que resuena con aquellos que se cruzan en el camino. Un diseño memorable puede ser una herramienta persuasiva, creando una impresión duradera en la mente de quienes lo ven.

Un objetivo claro y alcanzable agrega dirección y propósito al proyecto personal del cicloviajero. Puede ser la meta de recorrer una determinada distancia, recaudar fondos para una causa noble o simplemente compartir inspiración a través de las redes sociales.

Este objetivo no solo impulsa al ciclovajero hacia adelante, sino que también sirve como un imán persuasivo al conectar con otras personas que comparten valores similares.

La persuasión efectiva radica en la autenticidad y la coherencia. Cuando la identidad del ciclovajero, el proyecto personal, el logo y el objetivo se alinean de manera cohesiva, se crea una narrativa convincente que resuena con una audiencia más amplia. La gente se siente atraída por historias genuinas y misiones con propósito, convirtiéndose en seguidores entusiastas del ciclovajero y su causa.

En resumen, el ciclovajero perspicaz reconoce la importancia de una identidad sólida, respaldada por un proyecto personal significativo, un logo distintivo y un objetivo claro. Al tejer estos elementos juntos, no solo forja una conexión más profunda con su propia travesía, sino que también construye puentes persuasivos hacia las personas que encuentran en el camino, inspirándolas a unirse y compartir el viaje.



*Utilizar la aplicación Canva ha sido increíblemente práctico para desarrollar la identidad de mis proyectos. Desde la creación de un logo hasta la edición de un ebook como este, Canva me ha brindado herramientas fáciles de usar y una amplia variedad de plantillas para dar vida a mis ideas de manera rápida y profesional.*



**escanea el código QR y descárgala la aplicación de forma segura  
por medio de Google Play.**

## CAPITULO 4

# HERRAMIENTAS

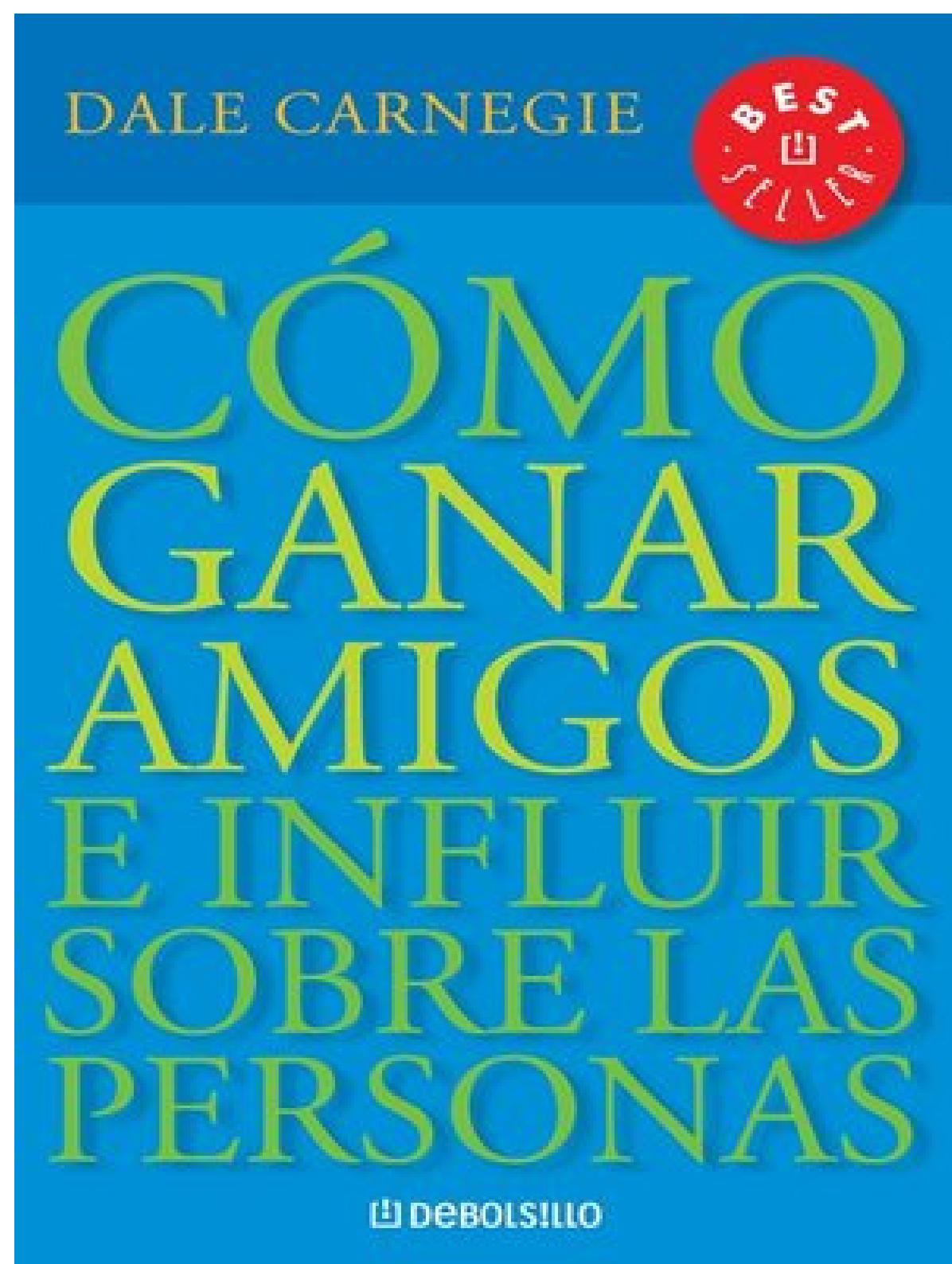
En el emocionante reino del ciclovía, las herramientas que un cicloviajero lleva consigo no se limitan a llaves y repuestos; la comunicación y la persuasión son las herramientas más cruciales en su arsenal. Más allá de las alforjas y las ruedas, la habilidad para conectar y persuadir se convierte en el motor que impulsa la travesía del cicloviajero hacia nuevas alturas.

La comunicación efectiva se manifiesta tanto en las interacciones cara a cara como en la habilidad para contar historias a través de diversos medios. El cicloviajero hábil utiliza la narrativa para transmitir sus experiencias, compartir culturas y conectar con audiencias globales. Desde publicaciones en redes sociales hasta blogs y encuentros con personas locales, cada intercambio verbal o escrito es una oportunidad para tejer una red de conexiones significativas.

La persuasión se convierte en una herramienta poderosa para el cicloviajero, ya que no solo busca explorar nuevos horizontes, sino también inspirar y motivar a otros. La habilidad para persuadir se refleja en la forma en que comparte su proyecto personal, sus metas y su visión. Sea alentando a otros a unirse a la causa, apoyando la sostenibilidad o simplemente transmitiendo el placer de la travesía en bicicleta, el cicloviajero persuasivo deja una impresión duradera en quienes lo rodean.

Además, las habilidades de comunicación y persuasión se extienden al ámbito digital. Utilizar la tecnología para compartir experiencias a través de plataformas en línea no solo amplifica la voz del ciclovajero, sino que también crea una comunidad virtual de seguidores. Desde fotos inspiradoras en Instagram hasta videos motivadores en YouTube, estas herramientas digitales se convierten en extensiones del viaje del ciclovajero, llegando a audiencias de todo el mundo.

En resumen, la verdadera esencia del ciclovajero va más allá de las herramientas físicas; reside en la capacidad para comunicar y persuadir. Estas habilidades son los engranajes que impulsan el viaje, permitiendo al ciclovajero no solo explorar nuevos paisajes, sino también dejar una huella perdurable en las mentes y corazones de aquellos que comparten la carretera. En el universo del ciclovaje, la comunicación y la persuasión son las llaves maestras que abren puertas hacia la inspiración y la conexión.



*El libro de Dale Carnegie ha sido una poderosa herramienta para forjar mis habilidades de persuasión. Me ha enseñado a comunicarme de manera efectiva y a influir positivamente en los demás. Ahora, puedo enfrentar cualquier obstáculo o problema en la carretera mientras viajo en bicicleta con mayor libertad, gracias a las habilidades que he adquirido. ¡Descubre el poder de la persuasión y desbloquea nuevas oportunidades en tu vida con este increíble libro!*



**escanea el código QR y descárga el ebook de forma segura por medio de Google Play**

## *CAPITULO 5*

# LA COMIDA

- +PLAZAS DE MERCADOS
- +TIENDAS
- +MINIMARKET
- +RESTAURANTES
- +HABITANTES DEL SECTOR

En la odisea del cicloviajero, la gestión de alimentos se convierte en una danza entre la planificación meticulosa y la improvisación ingeniosa. Además de cargar con provisiones compactas, existe un mundo de sabores y posibilidades al alcance de tu pedal. La interacción con restaurantes locales, tiendas y habitantes de la zona puede añadir un toque especial a tu travesía.

Al llegar a nuevos destinos, sumérgete en la escena culinaria local. Explora restaurantes que ofrezcan platos auténticos, descubre sabores que narran historias de tradición y cultura. Además de deleitar tu paladar, apoyas a la economía local, fusionando la pasión por el ciclismo con el amor por la comida regional.

Las tiendas locales también son tesoros de oportunidades gastronómicas. Abastécete de productos frescos y conoce las delicias que cada lugar tiene para ofrecer. Frutas, pan recién horneado y quesos artesanales pueden ser hallazgos gloriosos que enriquecen tu experiencia culinaria durante el viaje.

No subestimes el poder de la conexión humana. Al interactuar con los habitantes de la zona, no solo obtienes información valiosa sobre los mejores lugares para comer, sino que también puedes intercambiar historias. Comparte la narrativa de tu travesía y descubre la generosidad de aquellos dispuestos a compartir sus alimentos, creando lazos que trascienden las barreras culturales. Gestionar alimentos durante el viaje no se trata solo de administrar tu propia despensa, sino de sumergirte en la riqueza culinaria de cada lugar y abrirte a la hospitalidad de quienes encuentras en el camino. ¡Deleita tus sentidos, comparte historias y haz que cada bocado sea una celebración de tu inolvidable viaje en bicicleta!

Llevar una estufa a gasolina en tu equipaje de ciclovía no solo te brinda autonomía, sino que se convierte en un aliado esencial para explorar sin límites. Esta pequeña herramienta puede marcar la diferencia entre una travesía ordinaria y una experiencia culinaria inolvidable.

La versatilidad de una estufa a gasolina te permite cocinar prácticamente en cualquier lugar. Desde altas montañas hasta valles remotos, tu capacidad para preparar alimentos no dependerá de la disponibilidad de fuentes de energía locales. Esto se traduce en una libertad total para elegir tus destinos y acampar en lugares apartados sin preocuparte por la falta de infraestructura.

La eficiencia y rapidez de las estufas a gasolina son clave para optimizar el tiempo en el camino. En cuestión de minutos, puedes tener una comida caliente que revitaliza tus energías después de una jornada de pedaleo. Además, su diseño compacto las hace fácilmente transportables, ocupando un espacio mínimo en tu equipo.

La autonomía que proporciona una estufa a gasolina se traduce en un ahorro significativo a lo largo de tu viaje. Al cocinar tus propias comidas, reduces la dependencia de restaurantes y tiendas, lo que no solo representa un ahorro económico, sino también una experiencia más auténtica al conectarte directamente con la cultura y los sabores locales.

En resumen, llevar una estufa a gasolina en tu aventura de ciclovía no solo te otorga independencia y flexibilidad, sino que transforma cada parada en una oportunidad para saborear la libertad de explorar sin restricciones culinarias. ¡Haz de tu estufa tu compañera de viaje y cocina con el espíritu de la carretera como tu fogón!

Llevar una reserva de alimentos en la bicicleta, ya sea para cocinar o consumir instantáneamente, es como tener un seguro de viaje para tu energía. La combinación estratégica de provisiones te brinda la flexibilidad necesaria para adaptarte a distintas situaciones durante tu ciclovía.

Optar por alimentos que puedas cocinar amplía tu autonomía, permitiéndote explorar áreas remotas sin preocuparte por la disponibilidad de restaurantes o tiendas. Además, la posibilidad de preparar tus propias comidas añade una dimensión culinaria única a tu travesía, conectándote de manera más profunda con los lugares que visitas.

Incluir opciones instantáneas, como barras energéticas, frutas secas o comidas liofilizadas, es crucial para esos momentos en los que la conveniencia es la prioridad. Ya sea por horarios ajustados o simplemente para satisfacer un antojo rápido, tener alimentos listos para el consumo te asegura una fuente rápida de energía sin comprometer tu ritmo de viaje.

En el equilibrio entre lo cocinado y lo instantáneo reside la clave. La variedad en tu reserva te permite adaptarte a diversas circunstancias, ofreciéndote la libertad de elegir entre la cocina creativa y la comodidad inmediata. ¡Así que carga tu bicicleta con una mezcla inteligente de alimentos, y estarás listo para saborear cada etapa de tu apasionante viaje!



**Escanea el código QR para que veas cómo hago en algunas ocasiones, la gestión de alimentos.**

## *CAPITULO 6*

# EL HOSPEDAJE

- +ESTACIONES DE SERVICIO DE GASOLINA
- +BOMBEROS
- +POLICIA
- +COLEGIOS
- +UNIVERSIDADES
- +FINCAS
- +PATIOS
- +PARQUES
- +CASAS DESOCUPADAS
- +EN LA CARRETERA
- +HOSTALES
- +HOTELES
- +CASAS FAMILIARES
- +CABILDOS INDIGENAS

La elección del hospedaje durante tu ciclovíaje es una pieza clave para garantizar un descanso reparador y una experiencia enriquecedora. La diversidad de opciones, ya sea acampar, optar por un hostal o elegir un hotel, te permite adaptar tu alojamiento a las distintas etapas y necesidades de tu travesía.

## CAMPING

Acampar ofrece una conexión única con la naturaleza y una sensación de libertad total. Asegúrate de llevar contigo una tienda de campaña ligera y equipo adecuado. La elección de campamentos estratégicos te permitirá despertar en entornos impresionantes, pero recuerda respetar las normas locales y minimizar tu impacto ambiental.

## HOSTALES

Los hostales son ideales para socializar con otros viajeros y sumergirte en la cultura local. Ofrecen comodidades básicas a precios asequibles, y son lugares perfectos para intercambiar historias y obtener consejos sobre la ruta. Planifica con antelación para asegurar disponibilidad, especialmente en temporadas altas.

## HOTELES

Optar por hoteles brinda mayor comodidad y servicios adicionales. Es una excelente elección para recuperar energías en momentos clave de tu viaje. Aunque puede ser más costoso, la ventaja de un buen descanso y comodidades puede ser invaluable, especialmente después de jornadas intensas en la bicicleta.

La clave está en equilibrar tus preferencias y necesidades con el tipo de alojamiento que elijas en cada etapa. Varía tu experiencia para enriquecer tu viaje, ya sea disfrutando de la serenidad de la naturaleza en tu tienda de campaña, compartiendo historias en un hostal o disfrutando de un merecido descanso en un hotel. ¡Cada opción añade capas únicas a tu inolvidable aventura sobre dos ruedas!

Definitivamente, la estrategia de intercambiar servicios, como publicidad, por alojamiento es una práctica común en el mundo del ciclovíaje. Muchos negocios locales, hostales o incluso familias están dispuestos a colaborar a cambio de publicidad positiva. Puedes ofrecer menciones en tus redes sociales, compartir experiencias en blogs o contribuir de alguna manera a la visibilidad del lugar.

Además, existe la posibilidad de conectarte con comunidades locales que abren sus hogares a viajeros. Plataformas como Warmshowers o Couchsurfing facilitan estas conexiones, permitiéndote descansar en casas de personas amigables que comparten el entusiasmo por los viajes en bicicleta.

Esta práctica no solo te ayuda a reducir costos, sino que también enriquece tu experiencia al conectarte con la gente y sumergirte en la autenticidad de cada lugar. La flexibilidad y apertura a estas opciones pueden añadir un toque especial y humano a tu viaje en bicicleta. ¡Explora estas oportunidades y disfruta de la hospitalidad que el camino tiene para ofrecer!

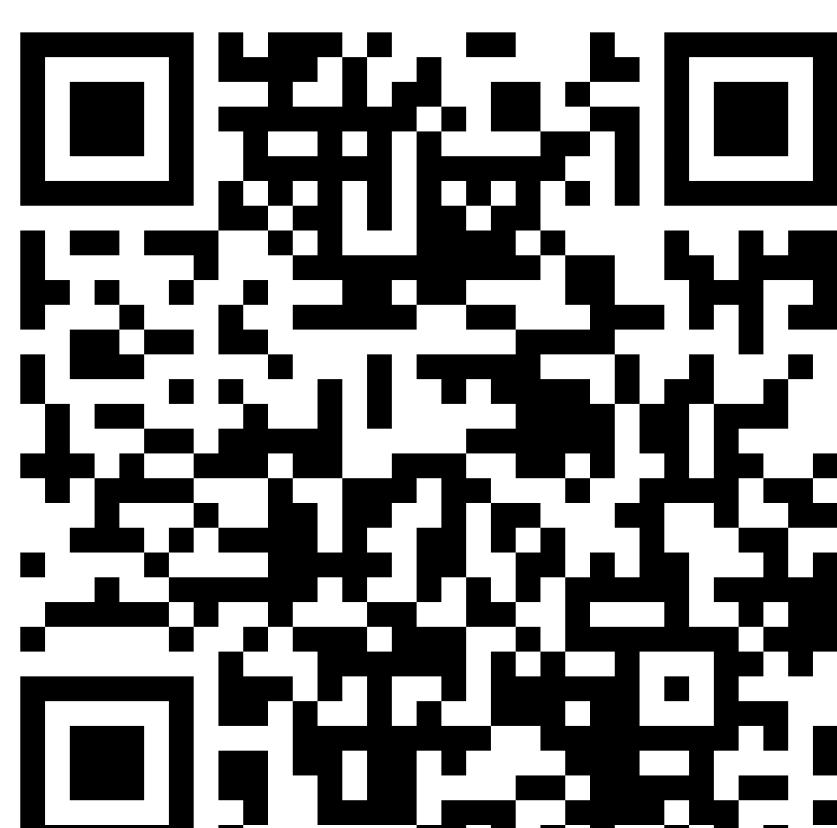


**Escanea el código QR para ver un ejemplo de cómo gestionar un espacio para descansar y poner la carpa camping**

Absolutamente, la persuasión amigable y la capacidad de compartir la narrativa apasionante de tu proyecto de viaje pueden abrir puertas sorprendentes. La mayoría de las personas responden positivamente a la emoción y la autenticidad detrás de una aventura en bicicleta, y muchas están dispuestas a colaborar de diversas maneras.

Ya sea ofreciendo hospedaje, compartiendo historias locales, proporcionando información útil o apoyando de alguna manera, la conexión humana desempeña un papel crucial en el ciclovíaje. La habilidad para comunicar tu viaje como algo más que una travesía personal crea un puente entre culturas y experiencias compartidas.

Aprovecha estas interacciones como oportunidades para construir conexiones genuinas y enriquecer tu experiencia. La persuasión basada en la autenticidad y el respeto suele generar respuestas positivas, permitiéndote tejer una red de apoyo que va más allá de las fronteras geográficas. ¡Que tu pasión por el viaje en bicicleta inspire y conecte a lo largo de cada etapa de tu travesía!



**Escanea el código QR para ver un ejemplo de cómo gestionar un espacio para descansar y poner la carpa camping**

## *CAPITULO 7*

# LOS REPUESTOS

Llevar repuestos y herramientas es esencial para mantener tu bicicleta en óptimas condiciones durante un ciclovíaje. Aquí hay una lista básica que puedes considerar:

### REPUESTOS

1. CÁMARA DE REPUESTO Al menos una o dos cámaras de aire adicionales.
2. CUBIERTA DE REPUESTO Una cubierta de repuesto puede ser útil en caso de pinchazos graves.
3. JUEGO DE PARCHES Para reparar pequeños pinchazos en el camino.
4. CADENA DE REPUESTO Una cadena adicional y las herramientas para instalarla.
5. RADIOS DE REPUESTO En caso de roturas, especialmente si estás en áreas remotas.

### HERRAMIENTAS

1. MULTIHERRAMIENTA Que incluya llaves Allen, destornilladores y herramientas básicas.
2. LLAVE DE CADENA Para ajustar o cambiar la cadena.
3. DESMONTADOR DE NEUMATICOS Facilitan la tarea de cambiar una cubierta.

4. BOMBA DE AIRE Portátil y compatible con válvulas de tus neumáticos.
5. TRONCHACADENAS Para remover eslabones de cadena innecesarios.
6. LLAVE INGLESA AJUSTABLE Para diversos ajustes en la bicicleta.
7. ACEITE LUBRICANTE PARA CADENA Mantén la cadena en buen estado.
8. CINTA AISLANTE Útiles para reparaciones temporales.

Además de estos elementos, es esencial conocer el funcionamiento básico de tu bicicleta y tener habilidades de reparación básicas. Considera también llevar un pequeño manual de reparación de bicicletas. Con una preparación adecuada, estarás listo para enfrentar cualquier inconveniente en el camino y continuar tu viaje de manera segura. ¡Pedalea con confianza!

## *CAPITULO 8*

# EL DINERO

En cada travesía en bicicleta, cada pedalada, cada paisaje y cada encuentro con la gente en el camino, se teje una historia. Y esta historia, tu historia, puede ser el lazo más fuerte que une tu producto o servicio con las personas que encuentras en tu recorrido.

La habilidad de contar tu historia de travesía no es solo un arte, es una herramienta poderosa de persuasión. Porque cuando compartes tu verdad, tu pasión y tus experiencias, la gente no solo se siente conectada contigo, sino que también se siente parte de tu viaje.

Así que, independientemente del producto o servicio que ofrezcas en tu travesía en bicicleta, recuerda que las personas no compran solo un producto, compran una historia, compran una experiencia. Y esa historia y experiencia eres tú.

Por ejemplo, si estás vendiendo artesanías hechas a mano que has recogido en tus viajes, no solo estás vendiendo un objeto, estás vendiendo la historia de cómo encontraste esa pieza única en un pequeño pueblo, la conversación que tuviste con el artesano y cómo esa pieza te recuerda a ese lugar y momento.

O si ofreces un servicio de guía de ciclismo, no solo estás ofreciendo una ruta, estás compartiendo la historia de cómo descubriste ese camino, los desafíos que superaste y la alegría que sentiste al alcanzar tu destino.

#### EJEMPLOS DE PRODUCTOS O SERVICIOS:

1. Stickers con tu logo de tú proyecto
  2. Postales de fotografía de paisaje
  3. Artesanías hecha a mano
  4. Piedras naturales
  5. Camisetas - Busos (casacas) - Caps - Gorras , con el logo de tú proyecto
  5. Comida
  6. Servicio de publicidad en tus redes sociales
  7. Servicio de Guía Local de Google maps
- y hay miles de productos y servicios más, solo explota tu creatividad.

En resumen, contar tu verdadera historia de travesía y persuadir a las personas que encuentras en el camino no es solo sobre vender un producto o servicio, es sobre compartir una parte de ti. Y cuando las personas sienten esa conexión genuina, no solo te apoyarán en tu travesía, sino que también se convertirán en parte de tu historia.

Así que, ¿estás listo para compartir tu historia y transformar tus encuentros en conexiones significativas? ¡Súbete a tu bicicleta y comienza tu travesía!

## *CAPITULO 9*

# CUANDO LLUEVE

Cuando estás viajando en bicicleta y la lluvia aparece inesperadamente, no dejes que te desanime. En lugar de verlo como un obstáculo, considéralo como una oportunidad para disfrutar de una experiencia única y desafiante. Aquí tienes algunos consejos para hacer frente a la lluvia mientras pedaleas:

1. Prepárate con anticipación: Antes de salir, asegúrate de llevar contigo un equipo adecuado para la lluvia. Un buen impermeable, cubrebotas y guantes impermeables te mantendrán seco y cómodo durante el trayecto. También es importante tener una funda impermeable para proteger tu equipaje o unas buenas alforjas. Al igual que tu equipo de Camping, si es posible que sea 4 estaciones, te brindará mayor confort a la hora de acampar.
2. Ajusta tu velocidad y técnica de pedaleo: La lluvia puede hacer que el pavimento esté resbaladizo, por lo que es importante reducir la velocidad y mantener una técnica de pedaleo suave y constante. Evita frenar bruscamente y gira con suavidad al tomar las curvas.
3. Mantén una buena visibilidad: Usa gafas o lentes transparentes para proteger tus ojos de las gotas de lluvia y mejorar tu visibilidad. También puedes considerar colocar luces adicionales en tu bicicleta para hacerte más visible para los demás conductores.

4. Sé consciente de los charcos y baches: La lluvia puede crear charcos y baches en el camino, así que mantén los ojos bien abiertos y evita pasar por encima de ellos si es posible. Si no puedes evitarlos, reduce la velocidad y mantén un agarre firme en el manillar.
5. Mantén tu bicicleta en buen estado: Antes de salir de viaje, asegúrate de que tu bicicleta esté en buen estado. Verifica que los frenos estén funcionando correctamente y que los neumáticos estén inflados adecuadamente. Una bicicleta en buen estado te brindará mayor seguridad y estabilidad en condiciones de lluvia.
6. Disfruta del paisaje y la tranquilidad: Aunque la lluvia pueda parecer incómoda, también puede crear un ambiente único y hermoso. Aprovecha esta oportunidad para disfrutar del paisaje, escuchar el sonido de la lluvia y sentir la tranquilidad que solo se experimenta en momentos como estos.

Recuerda, viajar en bicicleta bajo la lluvia puede ser desafiante, pero también puede ser una experiencia memorable y gratificante. Así que, no dejes que la lluvia te detenga y sigue pedaleando hacia nuevas aventuras!



**Escanea el código QR para ver un ejemplo de que hacer cuando llueve.**

## *CAPITULO 10*

# CUANDO TE VARAS

Cuando te encuentras varado en carretera mientras viajas en bicicleta, la paciencia se convierte en tu mayor virtud. A veces, a pesar de todos los cuidados y precauciones, pueden surgir problemas mecánicos que te impiden continuar tu trayecto. En esos momentos, es importante mantener la calma y buscar soluciones eficaces para salir de apuros.

La primera opción es intentar reparar el daño en la bicicleta por ti mismo, si tienes los conocimientos y herramientas necesarias. Si llevas contigo un kit de reparación básico, como una bomba de aire, parches para pinchazos y herramientas multifunción, puedes intentar solucionar el problema en el lugar. Recuerda que la práctica y la experiencia pueden marcar la diferencia en estos casos, así que es útil aprender algunas habilidades de reparación básicas antes de emprender un viaje en bicicleta.

Sin embargo, hay situaciones en las que la reparación no es posible o no tienes los recursos necesarios para hacerlo. En esos casos, buscar ayuda es la mejor opción. Si estás en una zona poblada, puedes preguntar a los lugareños si conocen algún taller de bicicletas cercano o si pueden ayudarte a encontrar uno. Si estás en medio de la nada y no hay opciones cercanas, pedir ayuda a otros conductores puede ser una solución efectiva.

Cuando ya no hay nada que hacer y estás en medio de la nada, montar la bicicleta en un vehículo puede ser una excelente alternativa. Si tienes la suerte de encontrar a alguien dispuesto a ayudarte, puedes desmontar la rueda trasera de tu bicicleta y colocarla en el vehículo para que te lleve hasta el próximo pueblo o lugar donde puedas encontrar asistencia.

Recuerda que es importante ser amable y cortés al pedir ayuda. Explica tu situación de manera clara y educada, y agradece a las personas que te brinden su apoyo. Además, siempre es recomendable llevar contigo un teléfono móvil y tener acceso a servicios de asistencia en carretera o a números de emergencia en caso de necesitar ayuda adicional.

En resumen, cuando te varas en carretera mientras viajas en bicicleta, la paciencia y la búsqueda de alternativas eficaces son clave. Intenta reparar el daño si es posible, busca ayuda local si estás en una zona poblada y, si estás en medio de la nada, pedir ayuda y montar la bicicleta en un vehículo puede ser una solución práctica. Recuerda que lo más importante es mantener la seguridad y disfrutar de tu viaje en bicicleta.

## *CAPITULO 11*

# GUÍA DE CONTACTOS

En nuestras travesías en bicicleta, la importancia de tener una guía de contactos no puede ser subestimada. Ya sea que estemos planeando un viaje largo o simplemente saliendo a explorar nuevos caminos, contar con una lista de contactos confiables puede marcar la diferencia entre una experiencia segura y exitosa o enfrentar dificultades innecesarias.

¿Por qué es tan crucial tener una guía de contactos? Primero, nos brinda la tranquilidad de saber que contamos con personas de confianza a quienes podemos recurrir en caso de emergencia. Ya sea que necesitemos un espacio para acampar y descansar para seguir nuestra ruta, asistencia mecánica, información sobre rutas alternativas o simplemente alguien con quien compartir nuestras experiencias, tener un grupo de contactos en quien confiar nos brinda una red de apoyo invaluable.

Además, una guía de contactos nos permite acceder a información local y experta. Imagina encontrarte en un lugar desconocido y necesitar recomendaciones sobre los mejores senderos para bicicleta, lugares para acampar o incluso consejos sobre la cultura y las costumbres locales. Con una lista de contactos bien establecida, podemos aprovechar el conocimiento y la experiencia de personas que conocen la zona y están dispuestas a ayudarnos.

No olvidemos el aspecto social de tener una guía de contactos en nuestras travesías en bicicleta. Conectar con otros ciclistas apasionados nos brinda la oportunidad de compartir historias, consejos y motivación. La comunidad ciclista es una red global de personas que comparten nuestra pasión por la bicicleta, y tener una guía de contactos nos permite conectarnos con esta comunidad y expandir nuestras experiencias.

A continuación te enseñaré algunos grupos en Facebook que te ayudarán a conectar con toda una red de apoyo que te brinda información y conexión con casas ciclistas, casas para viajeros, spots (lugares) que otros viajeros ya han desbloqueado.

1. Grupo en Facebook CICLOVIAJEROS
2. Grupo en Facebook VIAJEROS EN BICICLETA POR COLOMBIA (VIBICO)
3. Grupo en Facebook RED DE APOYO A CICLOVIAJEROS
4. Grupo de Facebook COMUNIDAD DE CICLOVIAJEROS / CICLOTURISMOS
5. Grupo de Facebook RED DE APOYO CICLOVIAJEROS ECUADOR

Casi todos los países de Latinoamérica tienen un grupo de red de apoyo en el cual uno se puede apoyar.

En resumen, tener una guía de contactos en nuestra travesía en bicicleta es esencial. Nos brinda seguridad, acceso a información local y la oportunidad de conectarnos con otros ciclistas apasionados. Así que antes de emprender tu próxima aventura en bicicleta, asegúrate de establecer una lista de contactos confiables. ¡No te arrepentirás de tener esta invaluable herramienta a tu disposición!

## *CAPITULO 12*

# APLICACIONES

Las aplicaciones son una de las herramientas más útiles y convenientes para los amantes de la aventura en bicicleta. Nos permiten encontrar sitios seguros para acampar, hoteles económicos y otros lugares donde podemos pasar la noche de manera segura y cómoda para continuar nuestra ruta al día siguiente. Ejemplos como iOverlander, OneShower y muchas otras han revolucionado la forma en que planificamos nuestras travesías y nos brindan una experiencia más gratificante.

Una de las aplicaciones más populares entre los ciclistas es iOverlander. Esta aplicación colaborativa proporciona información detallada sobre campings, áreas de acampada libre, estacionamientos seguros y otros lugares donde los ciclistas pueden pasar la noche. Los usuarios pueden compartir sus experiencias, agregar nuevos lugares y dejar comentarios útiles para otros viajeros. Con iOverlander, podemos encontrar fácilmente lugares seguros y confiables para acampar, lo que nos brinda tranquilidad y nos permite disfrutar plenamente de nuestra travesía.

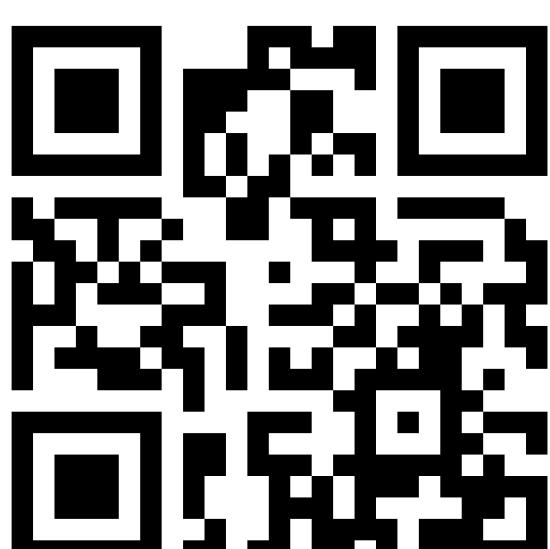
Otra aplicación útil es OneShower. Como su nombre lo indica, esta aplicación nos ayuda a encontrar duchas disponibles en diferentes ubicaciones. Después de un largo día de pedaleo, una ducha refrescante puede marcar la diferencia. OneShower nos muestra las ubicaciones de las duchas públicas, campings o establecimientos que ofrecen este servicio a los ciclistas. Con esta aplicación, podemos mantenernos limpios y cómodos durante nuestras travesías.

Además de iOverlander y OneShower, hay varias otras aplicaciones que pueden ser útiles durante tu travesía en bicicleta. Aquí te mencionaré algunas de ellas:

1. Strava: Strava es una aplicación popular entre los ciclistas que te permite rastrear y registrar tus rutas en bicicleta. Puedes seguir tu progreso, establecer metas y competir con otros ciclistas. También te brinda información detallada sobre tu rendimiento, como la distancia recorrida, la velocidad promedio y las calorías quemadas.
2. Komoot: Komoot es una aplicación de planificación de rutas que te ayuda a descubrir y crear rutas personalizadas para tus aventuras en bicicleta. Puedes explorar mapas detallados, obtener sugerencias de rutas populares y guardar tus rutas favoritas. La aplicación también te proporciona información útil sobre el terreno, la dificultad de la ruta y los puntos de interés cercanos.
3. Bike Citizens: Bike Citizens es una aplicación diseñada específicamente para los ciclistas urbanos. Te proporciona mapas detallados de ciudades y te ayuda a encontrar las rutas más seguras y convenientes para moverte en bicicleta. También te muestra estaciones de alquiler de bicicletas, estacionamientos y puntos de interés para los ciclistas.

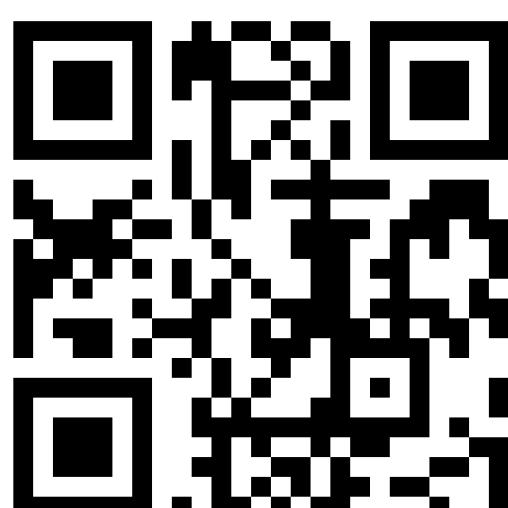
Estas son solo algunas de las muchas aplicaciones disponibles para los ciclistas. Cada una ofrece características y funcionalidades únicas que pueden mejorar tu experiencia en bicicleta y ayudarte a planificar y disfrutar al máximo de tus travesías. Recuerda explorar y probar diferentes aplicaciones para encontrar las que se adapten mejor a tus necesidades y preferencias. ¡Feliz pedaleo!

En resumen, las aplicaciones son una herramienta invaluable para los ciclistas que buscan sitios seguros para acampar, hoteles baratos y otros lugares para pasar la noche. Ejemplos como iOverlander y OneShower nos permiten planificar nuestras travesías de manera más eficiente y nos brindan la tranquilidad de encontrar lugares confiables y cómodos. ¡No olvides aprovechar estas aplicaciones en tu próxima aventura en bicicleta!



**Google Maps**

**escanea el código QR y descárga la aplicación de Google Maps de forma segura por medio de Google Play.**



**escanea el código QR y descárga la aplicación de ioverlander de forma segura por medio de Google Play.**

# EPÍLOGO

## Un Viaje de Libertad en Bicicleta por Sur América

Queridos lectores y seguidores,

Hoy, en medio de mi travesía en bicicleta por Sur América, me llena de emoción y gratitud poder compartir con ustedes esta reflexión final. Hasta el momento ha sido un viaje lleno de desafíos, descubrimientos y, sobre todo, una profunda conexión con la libertad que solo se experimenta al recorrer el mundo sobre dos ruedas.

A través de mi aplicación TODO EN BICICLETA ([todoenbici.vercel.app](https://todoenbici.vercel.app)), quiero tener el privilegio de compartir cada paso de mi aventura con todos ustedes. Desde mi ubicación en tiempo real, hasta mi plataforma de streaming donde quiero que disfrutemos juntos de los paisajes y las historias que he encontrado en mi camino. Además, mi tienda virtual e-commerce es una herramienta que estoy creando para mi apoyo económico y poder seguir adelante en esta travesía con más comodidad.



La libertad de viajar en bicicleta es algo indescriptible. Cada pedalada me ha llevado más allá de las fronteras geográficas, permitiéndome explorar paisajes asombrosos, conocer personas increíbles y sumergirme en culturas fascinantes. He aprendido que la verdadera riqueza no se encuentra en posesiones materiales, sino en las experiencias y conexiones que creamos en el camino.

Agradezco de todo corazón a cada uno de ustedes, mis lectores y seguidores, por su apoyo incondicional. Sus palabras de aliento, sus mensajes de inspiración. Ahora, su compañía virtual sera mi combustible para seguir adelante en los momentos más difíciles. Todos ustedes han sido mi motivación para conquistar cada frontera y superar cada obstáculo en este viaje.

Espero que mi travesía en bicicleta haya sido una guía para ustedes, una fuente de inspiración para que se atrevan a explorar sus propios horizontes y conquistar sus propias fronteras. La libertad de viajar en bicicleta no solo se limita a los caminos físicos, sino que también nos invita a descubrir nuevas posibilidades dentro de nosotros mismos.

En este punto de mi travesía, no puedo evitar mirar hacia el futuro con entusiasmo y curiosidad. Aunque mi travesía en bicicleta por Sur América está por la mitad, sé que hay muchos otros caminos esperándome en diferentes partes del mundo. Mi pasión por el ciclismo y mi deseo de explorar nunca se apagarán.

Una vez más, gracias a todos por ser parte de esta increíble aventura. Que la libertad de viajar en bicicleta siempre los acompañe, que encuentren la fuerza para superar cualquier obstáculo y que nunca dejen de soñar en grande.

¡Hasta pronto, mis amigos ciclistas!

Con cariño,

Carlos Vásquez M.  
#todoenbicicleta



escanea el código QR para ingresar a mi canal de WhatsApp y ser parte de mi comunidad. Aquí vas a ver contenido más exclusivo



escanea el código QR para saludarme, hablar conmigo personalmente si tienes alguna duda,quieres algún consejo o tip práctico

# TeB Store

[TIENDA VIRTUAL](#)



escanea el código QR para ingresar a la página oficial de Dedos secos o darle click al siguiente Link.

[Aquí](#)



escanea el código QR para ingresar a la página oficial de Bicicletas Oskargo o darle click al siguiente Link.

[Aquí](#)



escanea el código QR para ingresar a la página oficial de Sodiz Deporte o darle click al siguiente Link.

[Aquí](#)

# TeB Store

[TIENDA VIRTUAL](#)



escanea el código QR para ingresar a la página oficial de Alforjas Bogota o darle click al siguiente Link.

[Aquí](#)



escanea el código QR para ingresar a la página oficial de Rompe Cadenas o darle click al siguiente Link.

[Aquí](#)



escanea el código QR para ingresar a la página oficial de Ciclomarcela o darle click al siguiente Link.

[Aquí](#)