

# EL CHECKLIST DE VIAJE GFNY

GFNY



GFNY ha estado acumulando experiencia en viajes durante más de diez años. Para asegurarte de que tendrás todo lo que necesitas, Chris Geiser, experto en viajes de GFNY, elaboró la mejor lista de verificación para tu viaje.

- Estate siempre preparado para todo tipo de clima y prepara opciones de ropa tanto para cuando estés sobre la bicicleta como cuando no.
- Asegúrate de traer tu bomba de piso, llantas de repuesto, cámaras de repuesto y herramientas.
- Estate preparado para cualquier clima: trae una manta de emergencia mylar, un casco adicional, guantes adicionales y calcetines de protección adicionales.
- No olvides tu nutrición deportiva favorita.
- Si está lloviendo a cántaros en casa, probablemente no saldrías a entrenar. Pero si viajas a una carrera, probablemente lo harás, incluso si hace mal tiempo. Así que haz que un día difícil sea un poco más fácil teniendo la ropa y el equipo adecuado.
- Para estar seguro, empaca un juego de ropa, zapatillas de ciclismo, pedales y casco en tu equipaje de mano, por si acaso se pierde o se retrasa alguno de tus equipajes. Si eres muy quisquilloso con tu asiento, tampoco lo documentes.

POR CHRIS GEISER

ARTÍCULO	SALIDA	LLEGADA	REGRESO	MALETA
Llave de pedal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Llaves/conjunto toque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Llaves allen con mango T	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Bolsa de asiento con espátulas para llantas y cartucho de CO2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
<b>RETIRE EL CO2 DE LA BOLSA</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Llaves TSA para caja de bici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
<b>ESENCIALES DE LA BICI</b>				
Bomba de piso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Llantas de repuesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Ánforas/ bidones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Tapas para el manillar de repuesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Pata decuadro de repuesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Rayos de repuesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI

ARTÍCULO	SALIDA	LLEGADA	REGRESO	MALETA
Pedales de repuesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Placas de repuesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI

**ROPA**

Casco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Guantes cortos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Guantes de frio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Guantes de invierno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Tines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Chaussettes été	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Calcetines de lana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Culotte de invierno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Culotte 1 por día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Jersey 1 por día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI

ARTÍCULO	SALIDA	LLEGADA	REGRESO	MALETA
----------	--------	---------	---------	--------

Cappellini/ gorra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Chubasquero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Chaqueta de invierno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Playera interior 1 por día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Lentes de Sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Buff, cubre cara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI

**ELECTRÓNICOS Y DE COMODIDAD**

Computadora de bici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Cable para cargador de la computadora de bici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Banda de pulso de repuesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Cable de cargador para luces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Pilas de potenciómetro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Cables para cargar y conectar la cámara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI

ARTÍCULO	SALIDA	LLEGADA	REGRESO	MALETA
Accesorios de cámara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Cables extra para el celular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Batería de repuesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Cargador de laptop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Laptop o tablet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Cable de video para laptop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Audifonos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Lectura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Entretenimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Adaptadores para enchufes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI

### INFORMACIÓN VITAL

Pasaporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Escanear tu pasaporte Tarjetas de débito o crédito Licencia de manejo internacional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI

ARTÍCULO	SALIDA	LLEGADA	REGRESO	MALETA
Licencia de manejo nacional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Certificado Médico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Licencia de ciclismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Pasar el itinerario a un amigo a familiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Envoyez-vous un e-mail avec toutes vos confirmations de voyage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Reenviar las confirmaciones & Agregar los pases de abordar a una app	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Llaves del carro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI
Boleto de estacionamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BOLSA DE MANO <input type="checkbox"/> MALETA DOCUMENTADA <input type="checkbox"/> CAJA DE BICI

ASÍ QUE ESTÁS LISTO PARA VER EL MUNDO en tu propia bicicleta! Acabas de tomar tu primer pedaleada en un mundo más grande, e irónicamente al mismo tiempo, hizo que el mundo sea un lugar un poco más pequeño y mejor. Si solo te confundí más, no te preocupes. Estamos aquí para asegurarnos de que lo volvemos a poner en orden.

Hace unos años, leí un libro llamado El Manifiesto de la Lista de Verificación (CHECKLIST) de un destacado cirujano de Boston llamado Atul Gawande. Las lecciones del libro fueron simples y de alguna manera asombrosas. Pero realmente se reduce a esto:

Al simplificar las cosas que están bajo su control, usted logra generar el tiempo y el espacio para innovar, crear y disfrutar. Estas palabras son mi interpretación del libro de Gawande, pero suenan verdaderas en mi vida laboral y ciclismo. Si estás estresado sobre un artículo en particular, enfóquese en él. Dominarlo, controlarlo. Me pertenece. Este fue también el punto, como mencioné en otras misivas, del Zen y El Arte del Mantenimiento de Motocicletas. La preparación es su propia recompensa.

Ahora al ciclismo. Cuando estamos preparados, tenemos una mejor rodada. SIEMPRE. Las cosas que controlamos se apoyan. Dominado. Revisado. Controlado. Ese pinchazo en el kilómetro 42, bueno, tú tal vez no puedo controlar cómo sucede eso. Pero puedes estar listo para regresar a la carretera en menos de cinco minutos si se ha preparado correctamente. En lo que estás pensando en el camino, es en bicicleta. La aventura. Todo para lo que te has estado preparando. No las minucias de lo que puede haber olvidado.

Y es por eso que estamos aquí. Con todo lo que cubrimos durante los viajes del año pasado, he tenido muchas conversaciones inspiradoras con otros sobre cómo se preparan. Y

para los últimos carreras, eventos y viajes, he estado usando y refinando el mismo CHECKLIST (mencionada en nuestro artículo anterior), para asegurarse que estamos controlando lo que podemos y dejando el resto al mundo.

Y ahora al checklist, que se comparte como una sugerencia. He tratado de ser general, para que pueda agregarle su propio sabor personal y concentrarme en lo esencial. por ejemplo, bajo comodidades: he incluido "auriculares". Si no puedes dormir sin tu oso de peluche o en cualquier cosa menos tu pijama de Batman, esas son cosas que necesitas para agregar debajo de las comodidades. No puedo agregarlos por ti, pero probablemente estaría dispuesto a pagar una suma moderada para averiguar qué son. Además, describí mi propio uso del checklist digital para la gestión por varias razones.

1. No puedo leer mi propia escritura a mano
2. La nube me permite acceder a mi lista de verificación desde mi laptop, mi tableta, mi teléfono
3. Es fácil, obvio y atractivo no solo agregar cosas a la lista de verificación, pero también para marcarlos y reutilizarlos y refinarlos a medida que evoluciona su enfoque de viaje en bicicleta.
4. Deberá utilizar la lista de verificación al empacar, desempacar, reempacar, etc... tenerla digitalmente puede ayudarlo muévete más rápido. Especialmente si estás en algún lugar que no puedes imprimir una nueva copia.

Esto no debe leerse como un aval de ningún particular plataforma o enfoque, pero conceptualmente: lo entiendes, está ordenado, es disponible, es fácil. Una buena noticia más, si eres del tipo analógico, hemos reunido una versión imprimible de esta lista de verificación en este artículo, para que pueda usar, recrear y quizás poner dentro de su caja de bicicleta.



## SECCIÓN 1: HERRAMIENTAS - PORQUE TU BICICLETA NECESITA HERRAMIENTAS

Para las herramientas, me gusta tener el bit adecuado para cualquier cosa, todo eso puede necesitar apretar, aflojar o ajustar. Con todo lo debido Respeto a la tecnología detrás de las llaves ajustables. eventualmente tira tornillos, destruye cabezas y crea problemas. Alguien diseñó las piezas con un tamaño particular en mente. Úsalo. Aquí está la lista de verificación de herramientas, que no lo pesarán, y le permite administrar y reparar su bicicleta en el camino:

**Llave de pedal:** podría ser un hex de 8 mm, un hex de 6 mm o el llave inglesa tipo llave de la vieja escuela ( ver fotos) - identifica cual necesitas antes de viajar. Prueba poner y quitar los pedales. Si este es tu primera vez, pueden haberse asentado un poco y pueden requerir algo de lubricación para retirarlos.

**Llaves/conjunto torque:** utilizo un conjunto de toque que tiene bits para cada parte de mi bicicleta y cabe en una billetera práctica. Es muy útil para llegar a lugares difíciles de alcanzar y apretar cosas al nivel correcto de apretado.

**Llaves allen con mango en T:** esencial con los tamaños de broca para la tija del sillín y el manillar como mínimo. De esta manera puedes asegurarte de no romper tu cuadro por apretar demasiado o que tu manubrio se baje porque faltó apretar, y no tendrás un incidente vergonzoso.

**Bolsa de asiento o botella de herramientas que cabe en un porta anfora, con espátulas para llantas y un cartucho de CO2:** no puede llevar el cartuchos, pero puede traer el accesorio que va a sus válvulas. Tener esto en su kit de cambio de neumáticos, ya sea elegante bolsa de asiento, o una billetera que cabe en un bolsillo de jersey, asegúrese que tienes esto esencial en cada viaje. Si no te gusta usar una bolsa de asiento, puedes meter estos artículos en tu jersey el día de la carrera.

**RETIRE EL CO2 DE LA BOLSA DE SILLÍN** - Sí, tenemos un checklist de artículos por sacar algo de su maleta. Puedes conseguir cartuchos cuando aterrizas en alguna tienda local de bicicletas.

**Llave TSA para caja de bicicleta:** si su caja de bicicleta se bloquea con un candado TSA. Asegúrate de llevar tu llave. Aunque no creas podrían bloquearlo (podrían haberlo hecho una vez), y necesitarás la llave para abrirlo.

**Pinzas pequeñas de punta fina con cortador (para cinchos):** siempre útil para poner tu número de carrera y quitarlo después para ir con tu medalla de finalista en tu vitrina en casa.

**Algunos complementos que YO llevo:** removedor de cassette, cables de repuesto, navaja (estilo Leatherman), cortador de cable, grasa, aceite, guantes (busque guantes de cuero Goodyear), algunos extra básicos como: tornillos, cinta aislante, cinta eléctrica, cinta de frís, herramienta para cadena.



## SECCIÓN 2: ESENCIALES PARA LA BICICLETA - PORQUE DESPUÉS DE TODO ES UN VIAJE EN BICICLETA

**Bomba de piso:** describimos esto en el último artículo, pero usted tenga mi promesa de que vale la pena.

**Tubos/cámaras de repuesto (3):** es cierto, al menos tres tubos de repuesto, o suficiente para que te sientas cómodo (más de 3). Merece la pena para que tenga lo que le gusta y el tamaño de válvula que necesita. Usted puede siempre cómprelos donde obtenga cartuchos, pero empacar 3 para comenzar es una buena idea.

**Llantas de repuesto:** hago esto para viajes largos, para asegurarme de que tengo las llantas que quiero al precio que quiero pagar. Si por alguna razón rasgar una pared lateral durante un entrenamiento o una rodada de calentamiento, teniendo estas llantas le proporcionará tranquilidad.

**Ánforas/ bidones/ botellas:** traigo más de dos. Sé que es extra espacio, pero en caso de que uno se caiga o bote en un entrenamiento o paseo, tienes otro.

**Tapas para el manillar de repuesto:** esto es esencial. Si tus tapas se han perdido o caído, querrás asegurarte de que tienes tapas de repuesto para la carrera. El daño que un manillar puede hacerte sin estas tapas es impensable.

**Pata de cuadro de repuesto:** otro de esos artículos que tomar en cuenta. La pata está ahí para asegurarte de que tu cambio funcione, pero es específico de tu bicicleta. Son pequeños, ligero y vale la pena.

**Rayos de repuesto:** un rayo roto puede arruinar un viaje, especialmente si tiene ruedas especiales que los rayos pueden no estar disponibles en una tienda de bicicletas local para. Sepa antes de ir lo fácil que es para reemplazar tus rayos. Generalmente son económicos y un mecánico experto puede reemplazarlos rápidamente si tienen el rayo adecuado.

**Pedales de repuesto:** soy un completo loco cuando se trata de mis pedales, y tener un conjunto de respaldo no agrega demasiado peso u ocupa demasiado espacio.

**Placas de repuesto:** - dicho lo anterior - he tenido que traducir "tienen estas placas "en varios idiomas. No seas esa persona. Las placas se desgastan. Tener un juego de repuesto podría ahorrarle una angustia innecesaria. Por el contrario, un placa que no se queda ajustada, hace una subida más difícil.

**Cadena de repuesto**

**Trapos para limpieza**

**Removedor de Crank**

**Ass saver/guardafangos**

**Cinchos**

**Herramienta para BB**

**(bottom bracket) Varias medias.**



### SECCIÓN 3 :ROPA - PREPARATE PARA EL CLIMA Y ESENCIAL PARA EL CONFORT

Centrándose en todo lo que necesitará para rodar, explorar y tal vez una noche elegante. Conoce a dónde vas a ir. Checa el clima, y lo que sea que diga: reste 3 grados Celsius / 10 grados Fahrenheit para lo que sea que diga en invierno., y añade lo mismo para lo que dice en verano. Y recuerda, llueve EN TODAS PARTES.

#### ROPA

**Casco:** no salgas de casa sin él. Mientras empacas verifíquelo en busca de grietas o desgaste. Consejo profesional: llevar el casco como artículo de mano se asegurará de que se quede con usted y lo proteja se dañe rebotando en su equipaje documentado, y lo tendrá si su equipaje documentado pierde un conexión.

**Gautes cortos:** brindan protección y amortiguación a su manos, y pueden ahorrarle algo de dolor y ampollas en superficies rugosas como adoquines, piedra caliza o grava. En casos más extremos pueden salvarlo de una cortada grave o quemadura si cae contra el suelo.

**Gautes de frío:** una buena primera línea de defensa contra el frío temperaturas, pueden estar encima de sus gautes cortos, y mantener su puntas de los dedos calientes.

**Gautes de lluvia de neopreno:** porque, cuando tienes que, tienes que.

Nada puede arruinar un viaje más rápido que los dedos fríos o congelados, excepto tal vez ...

**Cubre zapatillas,** excepto tal vez pies fríos o helados.

Un buen conjunto de curbe zapatillas puede mantener la humedad y el calor

Hay cuatro tipos: traiga al menos dos (vea el clima para saber cuál):

- Lycra
- Calcetines
- Botines de lluvia
- Botines de invierno

**Calcetines de lana:** un gran complemento para tus cubrezapatillas, mantendrá sus pies aislados y sus dedos calientes.

**Culotte de invierno o pierneras** - dependiendo del clima - 1 por día si espera necesitar pierneras durante cada viaje La clave aquí es saber con qué se siente cómodo. adentro y ve por esa ruta.

**Culotte corto:** 1 por día - otro artículo de "conocer antes de ir". Si tendrá acceso a instalaciones de lavandería, tal vez necesite menos de uno por día, pero como regla general, no use el mismo culotte dos veces sin lavar. Pero eso ya sabían.

**Jerseys:** 1 por día - Se aplican las mismas reglas aquí. Y si has montado casi 10 GFNY tiene uno por cada carrera, y cada país en el que has corrido. Son facil de enrollar y puedo meter toe el Campeonato de Europa GFNY, más mi Maillot



negro GFNY en un solo compartimento. Cappellini, o una gorra, algo para mantener el sudor fuera de tus ojos, y el sol de tu cabeza.

**Zapatillas** - He incluido el celular número del embajador de GFNY Italia, quien te puede decir lo que pasa cuando no tengas tus zapatillas el día de la carrera.

**Chubasquero** - Pop quiz - ¿dónde llueve? EN TODAS PARTES - bien - estás aprendiendo rápido #Impresionante

**Maillot de manga larga** - otro en nuestro "primer línea de defensa " cuando una chaqueta es demasiado y un jersey es demasiado poco.

**Chaqueta de invierno:** no hace falta decir que puedes no necesitar esto en GFNY Cozumel, pero sabes qué - ¡LO EMPAQUÉ DE TODAS FORMAS! Porque la chaqueta de ciclismo adecuada proporciona tranquilidad y no cuesta mucho en términos de espacio o peso.

**Playera interior:** 1 por día, la del día y las reglas de lavandería se aplican aquí. Pero si tu vas a un clima donde lo harías necesita baberos de invierno o un jersey de manga larga, tiene sentido empacar la base capa. También hay excelentes capas de base para verano con poder absorbente que te mantiene cómodo debajo de la camiseta.

**Gafas de sol:** tiene sentido tener dos pares, uno para viajar, uno para ciclismo. Empaque las gafas de ciclismo en tu equipaje de mano, para que no se pierden ni se dañan durante el meollo de aeropuertos, taxis o trenes.

**Buff / cubre cara** - Si estás montando a través del polvo, grava o adoquines, o si están montando en temperaturas frías, un buff o pañuelo es útil para mantener la cara caliente o mantener el polvo fuera. Nota del editor: especialmente útil al escalar largas montañas para mantener los insectos de entrar en tu boca, mientras subes lenta pero seguramente. Empaca 3 son ligeros!

**Primeros auxilios / salud / nutrición** - las cosas que necesitas todos los días geles - no estoy seguro que puedo pensar en muchas otras cosas que son más per-



sonales. Tu nutrición es lo que tú he estado usando toda la temporada en preparación para el viaje que estás haciendo no lo dejes a lo que está disponible en otro país que usted no lo ha probado.

**Tabletas / mezcla de electrolitos:** lo mismo aquí. Lo qué te gusta en casa, puede que no esté disponible en otro lugar.

**Barras de nutrición, y de nuevo.**

**Bloqueador solar:** siempre una parte esencial de seguridad personal y salud. Te mantendrá protegido de quemaduras por el sol y desarrollar lesiones en la piel.

**Antibiótico tópico:** lo que uso personalmente y lo que sé funciona para cosas como el llagas por el sillín I, no siempre está disponible en la misma forma o formula en el extranjero. Confía en mí en esta, vale la pena.

**Tiritas/curitas:** Zen y El Arte tu Propio Mantenimiento exige que usted pueda arreglarse a usted mismo de pequeños cortes y rasguños que puede ser el resultado de algo tan ridículo como cortarte con un cuchillo de pan.

**Gasas:** y nuevamente en primeros auxilios, pero también vale la pena para otros usos que puede que no tenga contemplados.

**Cualquier medicamento:** Esto debe de ir en tu equipaje de mano, además, llevar una receta médica no toma mucho espacio. Más vale prevenir.

**Artículos de aseo:** complete los espacios en blanco aquí sobre sus elementos esenciales son pero agréguese a su lista individual.

**Electrónica y comodidades:** la cosas que no necesitas para rodar pero que no quieres rodar sin ellas.

**Computadora de bicicleta:** si sus datos son importantes para usted - asegúrese de tener esto en la lista. yo he descubierto que es un elemento fácil de olvidar o crees que lo olvidaste.

**Cable de carga para la computadora de su bicicleta** - o de lo contrario, tal vez no sea tan útil

**Banda de frecuencia cardíaca:** bien si está interesado datos.

**Banda de frecuencia cardíaca de respaldo:** qué tipo de idiota tiene dos. Yo, soy ese tipo Pero sí, soy un idiota.

**Luz delantera:** algunas carreras lo requieren,

y no está de más tener desde una perspectiva de seguridad.

**Luz trasera, y lo mismo aquí.**

**Cables para cargar las luces:** de lo contrario, tal vez no sean tan útiles

**Baterías para medidor de potencia:** si te gusta ese tipo de cosas, o su cable para cargarlo.

**Cámara** (si no es su teléfono)

Cables de cámara para batería e intercambio de datos con un computadora portátil o tableta.

**Accesorios de la cámara:** bastón para selfies, tarjetas de memoria de repuesto, lo que sea que su cámara necesite para hacerte feliz. Pero enumerarlos individualmente.

**Cables telefónicos adicionales:** me gusta tener al menos uno en cada maleta. De esa manera, si algo no está conmigo, tengo una copia de seguridad.

**Batería de repuesto:** me lo agradecerá, ya que yo le agradecí a mi amiga Aleksandra muchas veces. Finalmente lo puse la lista.

**Cables de carga para laptop:** porque su laptop no será útil sin esto.

**Computadora portátil o tableta:** quién sabe lo que debe hacer en el la carretera. Yo personalmente llevo mi computadora portátil de trabajo y mi tableta. Uno es para los negocios, y el otro es mi sistema de TV / Infoentretenimiento.

**Cable de video** - para descargar fotos y filmaciones de la cámara.

**Auriculares:** con cancelación de ruido para el vuelo o tu tiempo a solas, pero no mientras estás montando.

**Lectura:** puede ser un lector electrónico, libro o revistas, sea lo que sea, tenerlo con usted y cargarlo con contenido para esos momentos que estás fuera de línea

**Entretenimiento:** si no haces la transmisión, y si no tendrás acceso a wifi, puede valer la pena descargar un pocas películas, o una serie increíble para la tableta, su teléfono o computadora portátil, para pasar el tiempo en un vuelo, o entre vuelos, o mientras descansa para la gran carrera.

**Información vital:** ¡no puedo viajar sin estas cosas! Por último pero no menos importante, hay algunas cosas que simplemente no puedes viajar sin. Asegúrese de tener todo esto resuelto antes que te vas al aeropuerto. Si bien esto parece obvio, usted se sorprendería de la frecuencia con la que puede llegar al aeropuerto en pánico por uno de estos artículos.

**Pasaporte:** verifique su fecha de vencimiento cuando reserve tu vuelo. Si necesita actualizarlo, es posible que deba hacerlo si está cerca de su fecha de embarque. Escanee su pasaporte: proporcione una copia / imagen a un miembro de la familia que estará en su casa y obtenga una copia de su pasaporte imagen en tu teléfono. Una vez que haga esto, será más fácil para la Embajada de su país donde quiera que esté para ayudarlo. Si se pierde el pasaporte asegúrese de que su pasaporte esté en la nube, ya sea a través de la aplicación de fotos de su teléfono, o a través de una cuenta de almacenamiento. Si no tienes una aplicación de fotos o cuenta de almacenamiento, puede enviársela por correo electrónico, esto es menos seguro pero accesible cuando lo necesite.





**Tarjetas de crédito o débito:** si es posible, consulte con su banco y ver si necesitan un aviso de que estarás fuera del país. Necesitará una tarjeta con un chip en Europa para la mayoría de las cosas. Use una tarjeta de débito que esté conectada a una cuenta que solo utilizado para fines de viaje, a diferencia de su cuenta principal.

**Efectivo:** tener un billete guardado (\$ 100) en un lugar seguro como su porta pasaporte puede utilizarlo en un lugar donde no aceptan tarjetas. Además, siempre es una buena idea tener billetes de baja denominación para usar en las propinas.

**Licencia de conducir internacional:** si va a alquilar un automóvil y conducir en Europa, cualquier oficina de AAA debería poder permitirle una licencia de conducir internacional. Esto es básicamente sólo un documento traductor de su licencia de conducir para uso de la policía en una parada de tránsito o emergencia. Las empresas de alquiler lo ocupan rara vez, pero la policía puede pedirlo, y vale la pena tenerlo si lo hacen.

Su licencia de conducir nacional, tanto como una ID de respaldo para su pasaporte en caso de emergencia, y si está conduciendo necesitará tenerlo para las compañías de alquiler de autos y la policía.

**Certificado médico:** cuando compiten en países como Italia o Francia, las federaciones de carreras requieren que tengas certificación de su médico que está en condiciones de competir, y tendrá que ser actual. Si estás compitiendo en un evento GFNY, obtendrás un correo electrónico explicando que necesita tener esto. Para otros eventos consulte con los organizadores por si acaso. O vea más abajo sobre licencia internacional USAC.

**Licencia de carrera:** si tiene una licencia internacional, vale la pena tenerlo cargado en la aplicación USAC. Si tienes tu licencia nacional, y están compitiendo dentro de los Estados Unidos, también vale la pena tener la aplicación USAC. La

licencia internacional USAC liberarlo de la carga de una nota del médico y también le proporciona a usted con un seguro extra. Si compites en varios países por año, es obvio. Proporcione su itinerario a un amigo o familiar para que alguien en su casa sepa dónde está y cuándo. Envíe un correo electrónico a usted mismo con todos sus números de confirmación, vuelos, hoteles, alquileres de automóviles y cualquier otra cosa.

**Agregue tickets /** códigos de barras de cupones a la aplicación de billetera de su teléfono siempre que esté disponible.

**Llaves del auto:** guárdelas en un lugar seguro.

**Boleto de estacionamiento del aeropuerto:** poner en un lugar seguro o dejar en el coche. Si te vas de cualquiera de los tres Aeropuertos de Nueva York de la ciudad, prepagar el estacionamiento NO lo sacará de más rápido. De hecho, si la máquina se traga su boleto (cuatro veces - SÍ - CUATRO VECES), solo te retrasará.

Y ahí lo tienes. El mejor Checklist para tu aventura de ciclismo. Saber que tienes lo que necesitas te permitirá concentrarte en disfrutar y tu experiencia de carrera. Puedes usar la lista para empacar, y luego para desempacar, para que sepa que trajiste X, Y o Z cuando llegaste, y para que sepa cómo volver a empacarlo mientras se prepara para regresar a casa. Teniendo el inventario completo lo hará ¡viajar como un profesional en poco tiempo! Hemos incluido una versión impresa del checklist en las siguientes páginas. Considere usar el checklist antes de partir, al desempacar, y cuando vuelvas a empacar. Mientras lo hace varias veces, refine su lista de verificación para incluir lo que desea agregar, o cosas que tal vez desee quitar. Para cada artículo, indica en cuál de sus maletas está empacado, le permitirá reducir el tiempo de búsqueda si, por alguna razón, no puede encontrar algo Llegando.