

En primer lugar, darte las gracias por tú interés en el próximo reto benéfico que se va a llevar a cabo: ir de Gijón a Santiago en bicicleta a beneficio de *Solidarios para el Desarrollo* y su proyecto de Salud Mental.

Si te encanta la aventura, explorar nuevos sitios y ver paisajes espectaculares con gente que comparte la misma pasión, y a la vez crear tu propia campaña de recaudación para una causa solidaria, apúntate al siguiente THB reto benéfico y vivirás una experiencia inolvidable.

SOLIDARIOS para el Desarrollo es una organización de la sociedad civil declarada de interés público. Sus objetivos prioritarios son el voluntariado social y la sensibilización en temas de justicia e inclusión.

Cada participante tiene que como meta, recaudar un mínimo de 100 euros. Para más información sobre la asociación y como recaudar para este reto puedes leer el otro documento.

Cuándo: Desde el jueves, 29 de marzo al sábado, 31 de marzo 2018 (tres días completos de ciclismo)

Dónde: Recorriendo el paisaje de Asturias y Galicia

Distancia: Aproximadamente 340km (entre 100-140km cada día)

Nivel técnico: Difícil (depende si estás acostumbrado a recorrer 100km y varios días seguidos)

Fecha límite para confirmar asistencia: lunes, 5 de marzo 2018

Fecha para quedar y conocernos y conocer a Solidarios: domingo, 18 de marzo 2018 a las 18:00

ITINERARIO / RUTA

Aquí puedes ver la ruta que vamos a realizar por carreteras secundarias (no pasaremos por caminos). Deberías estudiar la ruta de cada día para orientarte y saber por dónde pasaremos, ver donde habrá subida y bajada antes de comprometerte a este reto. También recomiendo imprimir la ruta para tenerlo en papel o, si dispones de uno, en tu ciclocomputador / GPS (Garmin, Polar...)

No es 100% exacta y puede haber algunos cambios en la ruta.

Jueves, 29 marzo: Gijón - Luarca – 100km
<https://www.strava.com/activities/940832689>

Viernes, 30 marzo: Luarca - Vilalba – 140km

<https://www.strava.com/activities/942157907>

Sábado, 31 de marzo: Vilalba - Santiago de Compostela – 100km

<https://www.strava.com/activities/943731742>

ALOJAMIENTO (todos albergues del Camino de Santiago)

Gijón: Miércoles, 28 de marzo

El Peregrin: Profesor Pérez Pimentel, 251 bajo.
12-15 euros.

Luarca: Jueves, 29 de marzo

Albergue Villa de Luarca: C/ Álvaro de Albornoz, 3.
10 euros.

Condiciones de admisión para acceder al albergue: Peregrinos con credencial.

Vilalba: Viernes, 30 de marzo

Albergue de peregrinos de Vilalba: Polígono industrial de Vilalba.
6 euros.

Condiciones de admisión para acceder al albergue: Peregrinos con credencial.

Santiago de Compostela: Sábado, 31 de marzo

ROOTS AND BOOTS HOSTEL: Rua Campo do Cruceiro do Gaio, 7. Centro.
16 – 18 euros - 10 personas dormitorio

TRANSPORTE:

MUY IMPORTANTE: Cada participante es responsable de reservar su transporte. Al coincidir con SEMANA SANTA, deberías reservar tu transporte a la mayor brevedad posible.

Nuestra recomendación es que viajes a Gijón el miércoles, 28 de marzo y que pernoctes allí, ya que el jueves el reto comenzará a primera hora de la mañana.

ALSA: Desde Madrid salen autobuses hacia Gijón cada hora. Cuando compras el billete es muy importante seleccionar “material deportivo” como opción para añadir el suplemento.

Desde Santiago a Madrid salen autobuses de ALSA pero hay pocos al día.

SEGURO

Para participar en el reto benéfico es imprescindible lo siguiente:

1. Estar federado con FECT (<https://fect.info/>) o con la federación de ciclismo (<https://www.fmciclismo.com/fmc/index.php>)

Por favor ten en cuenta lo siguiente:

Subrayo que si algo te pasa, la persona responsable eres tú. Esto no es una organización ni empresa, no obtengo un beneficio económico con esto. Es un evento organizando para un grupo de amigos y amigos de amigos, así como personas interesadas en hacer deporte por una buena causa.

Cada persona / participante es responsable exclusivamente de sí misma y sus objetos.

LOS COSTES:

Esto es una guía/aproximación para tener una idea sobre los gastos.

Cada participante tiene que hacerse cargo de los gastos que se realice durante el reto:

Transporte:

Alsa bus de Madrid a Gijón: El precio varía entre 35-45 euros

Alsa bus de Santiago a Madrid: El coste aprox 45 euros + 10 euros coste adicional para llevar la bicicleta

Alojamiento:

Aprox 50 euros para las 4 noches (Gijón, Luarca, Vilalba, Santiago)

Para ver los precios consulta la sección de alojamientos.

Seguro:

- Necesitas algún seguro cubierto con una licencia o federación de ciclismo
- Seguro de Responsabilidad Civil para el evento / seguro accidentes participantes (POR CONFIRMAR, approx 10-15 euros)

Comida:

Hay que tener en cuenta: 3/4 desayunos, 3 almuerzos, 4 cenas

Tienes opción de traer tu propia comida de casa, es recomendable ya que en los pueblos las tiendas pueden estar cerradas por ser Semana Santa. Por otro lado, haremos descansos para snacks, comer, y cenaremos donde dormiremos cada noche. La última noche en Santiago hay cena de celebración de llegada.

Haremos descanso en mitad de la ruta cada día (más o menos). Para comer, se puede hacer picnic comprando en supermercados / panaderías o comer barato en un bar. Hay flexibilidad.

QUÉ HACER ANTES DEL RETO:

- Hacer la inscripción
 1. Rellenar el formulario de inscripción
 2. Firmar el pliego de descargo de responsabilidad
 3. Hacer el ingreso para el alojamiento + seguro
- Entrenar
- Crear tu campaña de recaudación para la asociación
- Recaudar mínimo 100 euros para la asociación
- Reservar transporte a Gijón y vuelta de Santiago
- Preparar tu ropa, bicicleta, herramientas
- Llevar tu bicicleta al taller para una revisión y asegurarse que todo funciona
- Sacar el credencial Camino de Santiago

QUÉ LLEVAR

- Una bicicleta de carretera / touring que puede llevar alforjas.
- Ropa Ciclista variada en función de la climatología (en el norte, a finales de marzo, es muy impredecible):
 1. Culotte (cortos y largos)
 2. Maillot
 3. Camisetas térmicas manga larga y corta
 4. Guantes (dos pares – largos y cortos)
 5. Chubasquero / Chaleco / Cortavientos
 6. Casco
 7. Gafas de ciclismo
 8. Zapatillas
- Herramientas:
 1. Cámaras
 2. Bomba de aire
 3. Reparación pinchazo
 4. Herramienta multiusos
- Botiquín



Retos benéficos

Reto Gijón a Santiago en Bici 29 – 31 de marzo 2018



- Garmin si tienes
- Mapas de la zona o imprimir la ruta
- Móvil + Cargador
- Documentación
- Candado
- Bolsas de plástico
- Crema de sol
- 2 botellas para la bicicleta
- Comida

ENTRENAMIENTO

Siempre pienso que no solo hay que estar preparado físicamente, sino mentalmente. Por supuesto, el entrenamiento físico es fundamental. Aquí os dejo unos consejos rápidos para ayudaros en la preparación de cara al reto:

1. Acostúmbrate a estar encima el sillín. Pasar tiempo rodando y rodando. Puedes estar muy en forma, ya que posiblemente practiques otros deportes, pero el ciclismo emplea otros músculos y también tienes que trabajarlos. Dedicar horas encima del sillín hará que tus músculos (especialmente los glúteos) se acostumbren. Un sillín antiprostático ayudará!
2. Esto no es una contrarreloj de una gran vuelta. No es tan importante entrenar la velocidad sino la resistencia.
3. Práctica con alforjas. Es muy diferente rodar 100 km con más o menos peso, práctica varios findes poniendo el transportin y las alforjas en tu bici e intenta acercarte a la distancia que recorrerás en una etapa del reto (También es importante no llevar mucho peso durante el reto)
4. Ten en cuenta el desnivel del terreno que habrá durante el reto, deberías practicar no solo llanos, sino recorridos con desnivel con las alforjas para acostumbrarte. Así puedes ver si el desarrollo que tienes en tu bici es el adecuado para el reto.
5. Roma no se construyó en un día. No intentes la primera semana hacer la distancia completa de una ruta. Vete poco a poco y cada salida aumenta los km recorridos (sería bueno si en cada salida vas sumando 5-10 km más que la anterior)
6. Cada semana haz mínimo una salida larga (Por ejemplo, el fin de semana). Luego aumentalo y sal dos días seguidos aumentando la distancia recorrida.

INFORMACIÓN EXTRA

- Servicios: La mayoría del tiempo, estaremos en la naturaleza, es muy importante respetar nuestro ambiente y no tirar ningún tipo de basura.
- Climatología: Es necesario llevar material deportivo adecuado para las diferentes situaciones del tiempo.
- Nivel técnico: **Difícil**. Este reto deportivo físicamente es difícil si no estás acostumbrado a realizar deporte de alta intensidad durante un tiempo prolongado. Tienes que estar preparado físicamente para este reto. Recuerda entrenar con tiempo. Es muy importante.
- A nivel de equipo y asociación, sería genial acabar el reto y aportar nuestro grano de arena.

Si estás interesada/o en inscribirte por favor escríbenos a:
sonia.barrar@thinkhikebike.com