

ripio.
cc



GUÍA BÁSICA DE GRAVEL EN PATAGONIA

Acá está nuestra guía básica de
Gravel en Patagonia



Si estás leyendo esto, es porque la Patagonia ya te llamó.
Y tu escuchaste.
Y no cualquiera escucha ese llamado.

***Esta guía no es para pedalear perfecto...
es para hacerlo con cabeza, corazón y flow,***
en rutas que te marcan, vientos que curten
y subidas que te prueban.

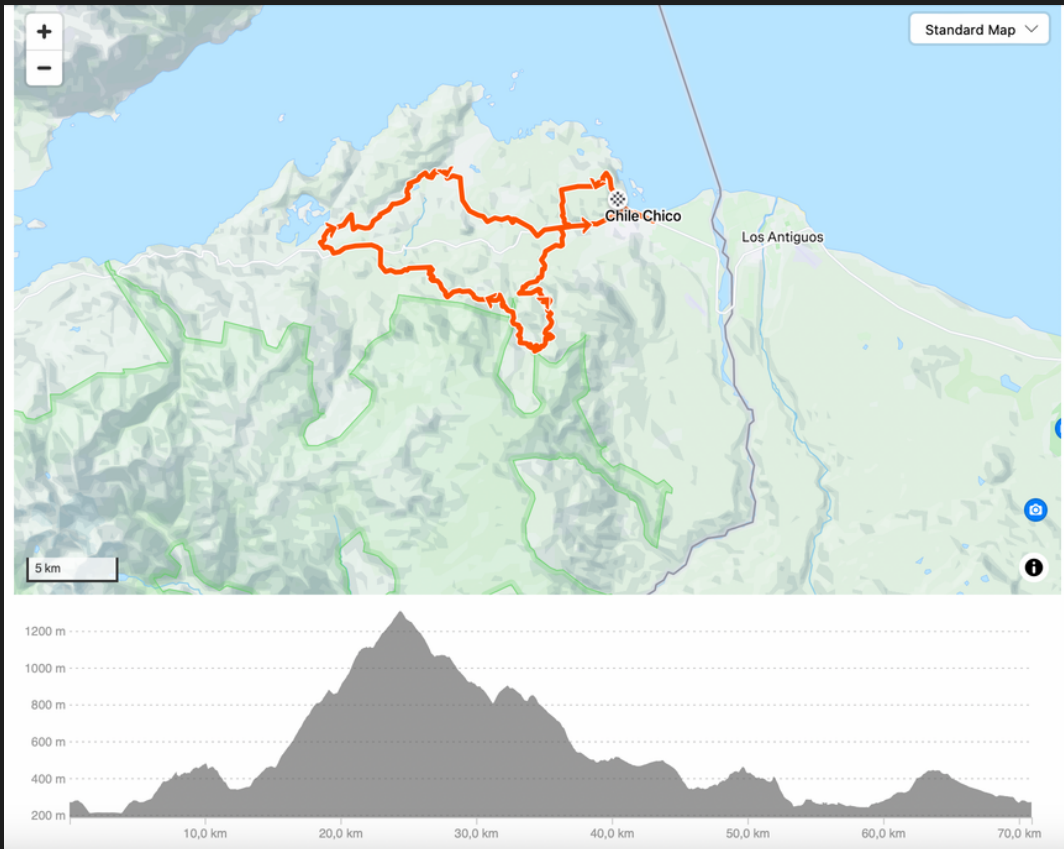
Acá no venimos a “sobrevivir” el ripio,
venimos a recorrerlo, incorporarlo, y disfrutarlo.

Aquí vas a encontrar claves para
A) Elegir rutas con estrategia,
B) Equiparte con sabiduría
C) Moverte con astucia,
D) y Activar tu lado zen (y salvaje) sobre la bici.

Porque Patagonia puede castigar la improvisación...
y suele premiar al que se prepara.

Abre la guía.
Activa tu bestia interior.
Y sale a rodar.

1. ELIGE TU RUTA

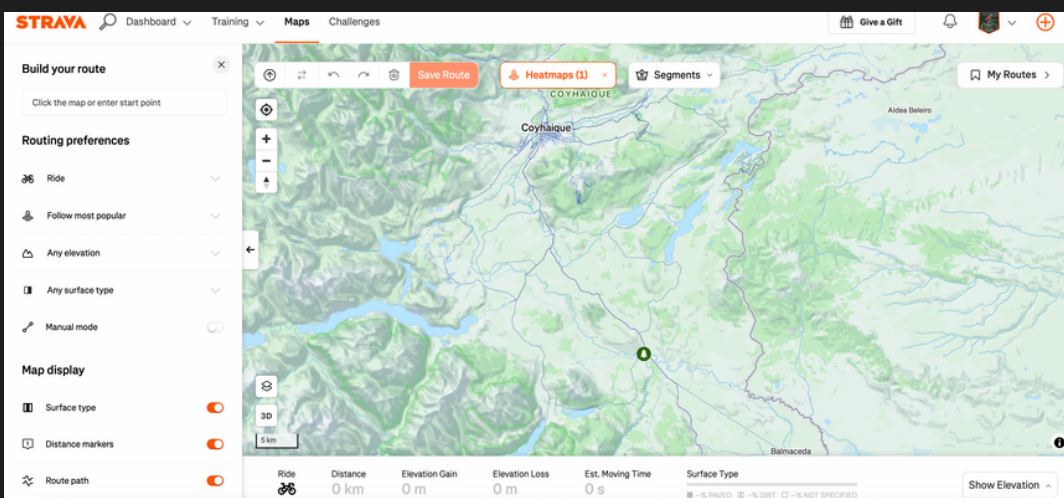


Determina la exigencia física: Tu ruta, tu tolerancia al dolor.

No se trata de cuánto puedes sufrir, sino de cuánto puedes disfrutar sufriendo.

Si estas comenzando elige rutas con pocos desniveles y terreno amigable que te permitan conocer tus límites,

USA APLICACIONES COMO STRAVA , RIDE WITH GPS PARA DISEÑAR TU RUTA



En ellas puedes diseñar y dibujar tu ruta, conociendo datos como altimetría, distancia y horas aproximadas que te va a tomar realizarla.

Ahora, si quieres desatar tu modo bestia, súmale subidas largas, terreno cambiante, y un poquito de viento.

🔥 No subestimes una ruta por no tener repechos, el viento y la distancia también muerden.

MAPA + RUTA DESCARGADA

Siempre GPX cargado en el GPS o celular (¡modo offline!).

puedes incluir posibles puntos de agua, escapes y desniveles.



LOGÍSTICA: ¿QUIÉN TE ESPERA AL FINAL?

Hay rutas hermosas, pero si no pensaste cómo volver, terminas haciendo dedo con olor a zorrino.

Define el tipo de ruta:

Circuitos: comienzan y terminan en el mismo punto. Ideales para salidas cortas y sin drama

Lineales: pura belleza, pero requieren pensar el regreso (auto, bus, transfer o tu amigo buena onda).

No importa qué tan pro seas, si no hay vuelta, no hay victoria. La expedición comienza y termina en casa.

REABASTECIMIENTO: AGUA Y CALORÍAS NO SE IMPROVISAN

Revisa si hay ríos, pueblos, almacenes, o si vas en full autonomía.

¿No hay nada en 4 horas? Lleva más agua y más comida.

La ruta más dura no es la que tiene más subidas, es la que no perdona errores.

FORMATO DE RUTA: ¿RÁPIDA, TÁCTICA O AVENTURA?

Corto pero circular: fácil de organizar, ideal para probar equipo o soltar las piernas.

Ruta larga y de paso: mágica, desafiante pero exige que la logística esté aceitada.

MENTALIDAD: LA RUTA SE ELIGE CON EL EGO EN SILENCIO

Una ruta desafiante puede ser un salto de nivel o una pesadilla si la tomas mal preparad@.

No elijas una ruta para probar quién eres. Elígela para recordar **por qué amas esto**.



2. EQUÍPATE



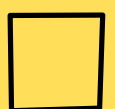
RUTA ESTUDIADA Y DESCARGADA



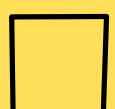
MULTIHERRAMIENTA ALLEN
CÁMARA, BOMBÍN, PARCHES, PEGAMENTO



CORTAVIENTO, BUFF, GUANTES, GAFAS



COMIDA EXTRA, AGUA EXTRA



HERRAMIENTAS RIPIO ZEN

TU BICI ES TU MANADA

No importa cuánto tiempo lleves craneando el viaje, antes de salir a darlo todo en el ripio, revisa tu bici: neumáticos sin cortes, transmisión suave y lubricada, frenos vivos y tornillos apretados.

En el taller se juega, pero en la ruta se pedalea. Y nada peor que frenar por un problema evitable.

¿No sabes arreglar un pinchazo o una cadena? Tranqui, se aprende.

Saber lo básico te da libertad. Y en la Patagonia, eso vale oro.

Lleva tu kit de autorescate:

- Multiherramienta allen
- Parches y pegamento,
- Cámara (aro correspondiente) y bombín.

Además, si usas sistema Tubeless (sin cámara), no está demás contar con una válvula extra en caso de romper el núcleo de ésta.



ripio.
cc

LA METEOROLOGÍA NO ES DECORACIÓN

Consulta el clima. Antes de salir, durante la ruta y al planificar el día. ¿Pronóstico loco? No canceles. Adáptate. Equípate. Decide con cabeza fría.

En Ripio.cc te recomendamos explorar en las siguientes páginas:

WWW.WINDY.COM

WWW.YR.NO

WWW.METEOBLUE.COM



UN GUERRERO DE LAS CAPAS

Todo va bien hasta que el cielo se pone gris, el viento cambia y te das cuenta de que te está faltando abrigo.

¿Te detuviste por un pinchazo o una bajada dura? Esa capa térmica puede ser la diferencia entre seguir pedaleando o pasarlo mal.

Recuerda: Calza acolchada, primera capa térmica, cortaviento, guantes, cap, calcetines secos y/o cubre zapatos. En la duda mantener un segundo par de calcetines abrigados en tu equipaje, mantendrá tu moral y seguridad.

Y SIEMPRE!! CASCO Y LUCES



3. BEBE, COME, REPITE.



EL AGUA ES TU PRIMER COMPAÑERA

Mínimo 500 ml por hora si está fresco.
Lleva botella en tu bicicleta o bolsa de hidratación.

NO SÓLO AGUA: ELECTROLITOS

El sudor se lleva tus sales. Reemplázalas.

Tabletas, cápsulas o sobres: tú decides. Pero hidratar no es solo mojar la boca.

Piernas sin sales = motor sin chispa.

TAMBIÉN PUEDES HACER TU ISOTÓNICA EN CASA

La clave es equilibrar agua, carbohidratos (como el azúcar o la miel) y las sales (como la sal común o bicarbonato de sodio).

Ideal para reponer electrolitos en jornadas largas.

¡Receta Ripiotónica!

1 L de agua

Jugo de 1 limón o naranja

1 cdita de sal

2-3 cdas de azúcar o miel

(Opcional) ¼ cdita de bicarbonato

Mezcla todo, agita, enfría... y listo.

Tu cuerpo lo va a agradecer cuando el ripio apriete.

COMIDA REAL, PODER REAL

Lleva snacks simples y que te gusten: Frutos secos, frutas deshidratadas, pan con mantequilla de maní, barritas caseras, plátanos.

Evita cosas ultra dulces si no estás acostumbrado.

No comas solo por energía, come por energía feliz.

COME ANTES DE TENER HAMBRE

Cada 25-40 minutos: un bocadito.

Aunque no te lo pida el cuerpo.

Ritmo parejo = energía pareja.

Tip gravelero: Reembolsa y envuelve porciones en papel aluminio o bolsitas reutilizables para sacarlas fácil con guantes y también gestionar de mejor manera tus residuos.

SI NO HAY, LLEVA MÁS.
SI HAY, ANÓTALO.



4. RIPIO ZEN

ACTIVA TU BESTIA GRAVEL

La Patagonia no prueba tus límites, los revela. Este kit tiene cinco habilidades psicoemocionales para que tu bestia interior no solo aguante, sino que disfrute cada latido, cada piedra, cada subida que parece imposible (hasta que la superas).

1. VISUALIZACIÓN: TUS PELÍCULAS MENTALES DE ÉXITO

Genera imágenes mentales del desafío completo, sus momentos clave (ej.: un paso técnico complejo) y respuestas a imprevistos (ej.: un cambio brusco de clima). Tu cerebro es tu primer entrenador: ¿qué película le estás pasando?

Clave Zen: No imagines 'sobrevivir', imagínate FLUYENDO en el ripio técnico. Y sonriendo.

Acción: Piensa en el paso más jodido. ¿Ya lo superaste mentalmente 3 veces? Si no, repite.

Clave Zen: Si te asusta una parte o aspecto de la ruta o desafío, visualízalo diseñando el éxito.

2. AUTODIÁLOGO: LA VOZ QUE TE HACE MÁS FUERTE

Usa un guión interno para dirigir tu foco emocional y narrativa durante el esfuerzo. "No es 'aguanta', es, ¡ESTO ES LO MÍO!



Clave Zen: Crea frases que inyecten poder, frases-crack: 'Suelta hombros'. 'Vamos'. 'Respira'. 'Regula'. '¡Fluye!'.

Pregunta: ¿Tu diálogo interno suena como un entrenador personal, o como un espectador aburrido?"

Pregunta: ¿Qué te dices cuando estás cansado?, ¿Qué haces cuando se te va la onda de la peli?

3. RUTINAS: TUS RITUALES DE PODER

Cerebro ocupado = cero paniqueo. Manos en acción, cuerpo en sintonía.

Clave Zen: Aplica secuencias de acciones para ocupar la mente en lo controlable (hidratación, chequeos posturales, ritmo). Puedes poner alarmas en tu ciclo o celular. O un sticker en el manillar. 'Respira'. 'Elonga el cuello'.

Pregunta: ¿Tienes un gesto físico que active tu modo bestia al 100%? (Si no, invéntalo hoy).

Pregunta: ¿Te duele el culo?, ¿probaste pedalear de pie?.

4. ACTIVACIÓN: TU INTERRUPTOR DE ENERGÍA

Regula la energía corporal mediante técnicas físicas (respiración, movilidad dinámica) para sincronizarla con la exigencia. No controlas el viento... pero sí tus velas.

Clave Zen: Si flaqueas: 3 respiraciones explosivas (como soplando brasas). Si necesitas fuego: 5 pedaleadas a tope.

Clave Zen: ¿Brazos cansados?, Sacúdelos. ¿Cara dormida? Ruge como un león.

Pregunta: "¿Sabes exactamente qué gesto físico te sube el voltaje? (Deberías)."

5. METAS: TUS TRAMPOLINES MENTALES

No son checkpoints, son trampolines para tu motivación.

Clave Zen: Divide la ruta en 3 'victorias seguras': Llegar al árbol torcido', 'Superar la curva roja'.

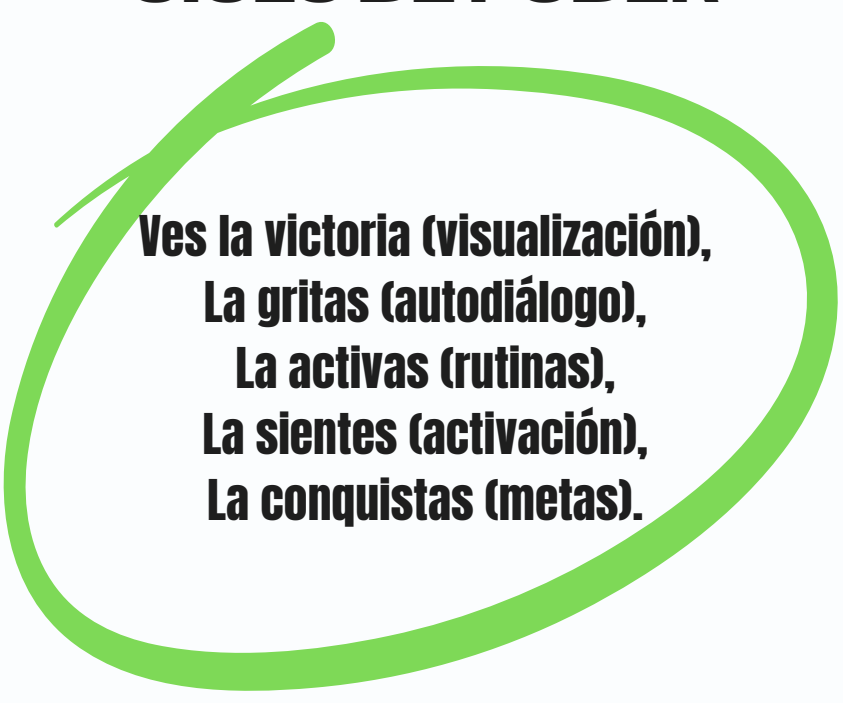
CELEBRA CADA UNA.

Pregunta incisiva: ¿Tu próxima meta es lo suficientemente pequeña para ganarla... y lo bastante grande para sentirte poderoso?

Clave Zen: Una meta no es sólo un tiempo o una distancia, también es seguir y cumplir una estrategia.

LA FÓRMULA BESTIA: Repite. Domina. Disfruta.

ESTAS 5 CLAVES SON TU CICLO DE PODER



**Ves la victoria (visualización),
La gritas (autodiálogo),
La activas (rutinas),
La sientes (activación),
La conquistas (metas).**

Checklist **RIPIO.CC** para tu salida en bicicleta

Nombre ruta:
Distancia:
Duración estimada:

1. Bicicleta y Mecánica

- ☐ Presión adecuada de neumáticos
- ☐ Revisión de frenos y transmisión
- ☐ Cadena lubricada
- ☐ Herramientas (multi herramienta allen, desmontadores)
- ☐ Bombín
- ☐ Kit de reparación de pinchazos
- ☐ 2x Cámara de repuesto

2. Vestimenta

- ☐ Casco
- ☐ Gafas
- ☐ Guantes
- ☐ Capa térmica o cortaviento
- ☐ Impermeable o chaqueta de lluvia
- ☐ Calcetines y ropa de recambio (opcional)
- ☐ Calza acolchada.

3. Comida e Hidratación

- ☐ Agua (botellas o bolsa de hidratación) ____ LTS
- ☐ Bebida isotónica o sales de hidratación
- ☐ Snacks / barritas / frutos secos / gomitas
- ☐ Comida liviana (sandwich, frutas, etc.)

4. Seguridad y Navegación

- ☐ Teléfono cargado
- ☐ GPS o mapa de ruta
- ☐ Luces delantera y trasera (cargadas o con pilas)
- ☐ Documento de identidad / dinero / tarjeta
- ☐ Protector solar / bálsamo labial

5. Otros

- ☐ Bolsas para basura o desperdicios
- ☐ Cámara de fotos (opcional)
- ☐ ¡Ganas de pedalear y pasarlo bien!

**LA PATAGONIA NO TE RETA,
TE INVITA A SER MÁS.**

¿ACEPTAS EL REGALO?  

**ripio.
cc**

#GravelON