Tu primera escapada en bici

Dos o tres días, con quien quieras. Este cuaderno no te dice adónde ir: te ayuda a armarlo, y deja los renglones para que lo completes vos.

Hay algo que conviene decir de entrada, porque es la razón por la que este cuaderno está hecho así. Buscamos rutas de dos o tres días para principiantes documentadas por un club, un ente de turismo o una guía publicada, y en Argentina **casi no existen**. Lo que hay son trazas que subió alguien a una app y relatos de viaje, que están buenísimos para inspirarse y no sirven para planificar: no dicen dónde dormir, ni cuántos kilómetros por día, ni cómo está el camino hoy.

Así que no te vamos a dar una lista de rutas que no podemos sostener. Te damos lo otro: las preguntas, la ley, cómo llevar la bici en tren, qué poner en las alforjas y las hojas para que armes tu propia ruta y la anotes. El plan lo hacés vos. Nosotros te acompañamos el papeleo.

Y si es tu primera vez, mirá el recuadro de al lado antes de soñar con la Patagonia.

Empezá por una de un día

La forma más barata de descubrir qué te falta y qué te sobra es hacer una salida de un día, o una sola noche cerca de casa, antes del viaje en serio. Volvés a casa con la lista corregida.

Un ejemplo con fuente oficial: el ente de turismo de Tucumán publica circuitos cicloturísticos de baja dificultad de un día — Horco Molle (35 km), Burruyacú (36 km) y El Mollar a Tafí del Valle (43 km, casi todo ripio y bastante más exigente). Hay alojamiento en El Mollar y en Tafí.

Cómo se usa esto

1. Armá la ruta con las preguntas de la página 2
2. Revisá la bici contra la ley (página 3)
3. Resolvé cómo llegás (página 3)
4. Cargá las alforjas con la lista de la página 4
5. Anotá el presupuesto en la página 5

Verificado el 13 de noviembre de 2026. Las reglas de transporte y los precios cambian: confirmá lo que te afecte antes de salir.

UNO

Armar la ruta

Las preguntas que definen todo

- **¿Cuántos kilómetros por día?** Para una primera vez, apuntá a lo que ya hiciste cómodo en una salida de un día, y restale un poco: con alforjas, el mismo recorrido cuesta bastante más.
- **¿Asfalto o ripio?** El ripio cansa, pincha y frena el promedio. Para la primera, asfalto con banquina ancha y poco tránsito.
- **¿Dónde duermen cada noche?** Esta es la pregunta que ordena el viaje. Resolvela antes de salir, no sobre la marcha.
- **¿Dónde cargan agua y comida?** Mirá el mapa y marcá cada pueblo. Si hay más de 50 km entre uno y otro, llevá de más.
- **¿Cómo vuelven?** Un plan de vuelta que no dependa de que todo salga bien.
- **¿Y si llueve o alguien se cansa?** Tener un punto de abandono pensado no es pesimismo, es lo que te deja disfrutar.

Dónde buscar información que sirva

Los entes de turismo provinciales y municipales, los clubes de cicloturismo de tu ciudad y la gente que ya la hizo. Un mensaje a un club local vale más que diez blogs: te van a decir por dónde está roto el camino y qué camping está abierto esta temporada.

Tu hoja de ruta

Día	Desde / hasta	Km	Dónde dormimos
1			
2			
3			

Puntos de agua y comida

Km _____ · _____

Km _____ · _____

Km _____ · _____

Km _____ · _____

Para dejarle a alguien que se queda

Salimos el _____ **y volvemos el** _____

Vamos por _____

Dormimos en _____

Teléfonos _____

Si no avisamos para las _____**, llamá a** _____

Sacale una foto a esta hoja completa y mandásela por mensaje. Es la cosa más simple y más útil de todo el cuaderno.

DOS

Lo que pide la ley

La Ley Nacional de Tránsito 24.449 enumera en su **artículo 40 bis** lo que necesita una bicicleta para circular. Vale la pena leerla entera una vez, porque tiene dos o tres cosas que casi nadie tiene puestas.

- [ ] **Rodamiento, dirección y freno** «permanente y eficaz»
- [ ] **Espejos retrovisores en ambos lados.** Sí, los dos, dice la ley
- [ ] **Timbre, bocina o similar**
- [ ] **Casco protector**, ropa no suelta y preferentemente de colores claros
- [ ] **Un solo ocupante**, salvo una carga o un niño en portaequipaje o asiento especial, si el peso no compromete la estabilidad
- [ ] **Guardabarros** sobre ambas ruedas
- [ ] **Luces y señalización reflectiva**

Y además: elementos retrorreflectivos en pedales y ruedas (**art. 29 inc. k**), luz blanca adelante y roja atrás (**art. 31**), uso obligatorio de la ciclovía donde exista (**art. 46 bis**) y prohibición de ir agarrado de otro vehículo (**art. 48 inc. m**).

> **En autopista no se puede.** El **artículo 46** prohíbe en autopistas los «vehículos propulsados por el conductor». No nombra a la bicicleta con esa palabra, pero la lectura corriente la incluye, y circular por un lugar no habilitado es falta grave. Ojo con esto al planear: **un mismo número de ruta puede ser autopista en un tramo y ruta común en otro**. Mirá el tramo, no el número.

Dos cosas que buscamos y no están en el texto nacional: por dónde exactamente debe ir el ciclista en una ruta (banquina o calzada), y si hay que ir en fila india. La regla de circular por el borde derecho y como máximo de a dos en ciclovía es del código de la Ciudad de Buenos Aires, no nacional. La edad mínima de 12 años para andar en calle, y que los menores vayan acompañados por alguien mayor de 18, también es de CABA.

Cómo llegan con las bicis

En tren, está publicado

Servicio	Qué dice Trenes Argentinos
AMBA	Las bicis viajan en el furgón, salvo en Victoria–Capilla del Señor, Villa Ballester–Zárate (línea Mitre) y el Tren de la Costa
Buenos Aires – Mar del Plata	Desarmada o plegada: rueda delantera quitada y sujeta al cuadro con film o cinta. Solo viaja en el furgón si origen y destino son estaciones terminales
Buenos Aires – Rosario, Tucumán y Córdoba	Mismas reglas de desarmado y embalaje; puede ir en el furgón
Buenos Aires – Junín y – Bragado	**No se trasladan bicicletas**: esos trenes no llevan furgón

El equipaje sin cargo es una cartera de mano y un bulto de hasta 50 kg y 75 × 46 × 30 cm. Una bici embalada supera esa medida y la página no aclara qué pasa entonces, ni publica un costo por llevarla. Preguntá en la boletería antes de comprar el pasaje.

En micro, hay que preguntar

No encontramos publicada la política de ninguna empresa de larga distancia. La referencia general de la CNRT son 15 kg de equipaje despachable sin cargo, y el exceso se cobra; no menciona bicicletas. Llamá antes y anotá acá lo que te digan:

Empresa _____

¿Lleva bicis? _____

¿Desarmada o embalada? _____

Costo _____ · Con quién hablé _____

TRES

Qué llevás y cómo lo llevás

Alforjas o bolsas

Sistema	A favor	En contra
Alforjas con portaequipaje	Más capacidad, fijación estable, cómodas de abrir y cerrar. Lo clásico para viajes largos	Más peso y volumen. La bici necesita los agujeritos para el portaequipaje
Bolsas de bikepacking (manillar, cuadro, sillín)	Se atan con correas: sirven en bicis sin soportes, incluso de ruta	Obligan a llevar poco, son incómodas de abrir en el camino y no todas son impermeables

No encontramos una comparativa con fuente sobre carritos o trailers, ni precios publicados en Argentina para ninguno de los dos sistemas. La ley permite llevar carga sobre el portaequipaje mientras no comprometa la estabilidad.

La lista

Marcá lo que ya tenés. Lo que quede sin marcar, o lo conseguís o lo sacás del plan.

- [ ] Bolsa de dormir
- [ ] Aislante
- [ ] Carpa (si acampan)
- [ ] Linterna frontal
- [ ] Dos bidones o más
- [ ] Ropa de lluvia
- [ ] Una capa de abrigo
- [ ] Muda para dormir
- [ ] Toalla chica
- [ ] Protector solar
- [ ] Repelente
- [ ] Botiquín
- [ ] Medicación propia
- [ ] Documento
- [ ] Efectivo
- [ ] Teléfono y cargador
- [ ] Batería portátil
- [ ] Bomba
- [ ] Dos cámaras
- [ ] Parches
- [ ] Multiherramienta
- [ ] Eslabón rápido
- [ ] Lubricante de cadena
- [ ] Precintos y cinta

Agua: llevá más de la que creés

La recomendación de la gente que viaja es **dos litros por persona** y no confiar en arroyos ni vertientes, por más que se vean limpios. Vas a leer relatos que dicen lo contrario; nosotros nos quedamos con el consejo prudente.

En los pueblos, el agua de red es lo normal. En algunas zonas del norte hay un problema documentado de arsénico natural en el agua subterránea, que afecta a quien la toma durante años, no a quien pasa un fin de semana. Si te quedás tranquilo preguntando en el municipio, preguntá.

Dónde dormir

El **camping municipal** es la opción clásica y suele ser la más barata: casi todos cobran por persona y por carpa, y la mayoría tiene fogones, parrillas y mesas. Los baños y las duchas varían muchísimo, y en algunos el agua caliente tiene horario. Llamá antes: no todos están abiertos todo el año.

No encontramos material de ningún ente de turismo sobre campings municipales ni tarifas vigentes. Lo de arriba sale de reportes de viajeros, y los precios que figuran en esas fuentes son de entre 2018 y 2024: no sirven como referencia hoy.

Las estaciones de servicio

En la ruta son el punto de apoyo obvio: baños abiertos, agua, a veces duchas y agua caliente para el mate. Según quién cuente, en algunas es gratis y en otras se cobra, y en algunas dejaron armar la carpa al lado. **No hay ninguna política publicada por YPF ni por Shell sobre ciclistas**, así que no cuentes con nada: tratalo como una sorpresa agradable cuando pase, y preguntá siempre con buena onda.

CUATRO

El mate, la plata y de dónde sale todo esto

El mate, que no es un detalle

Lo primero es de medidas: los termos tipo *mate system* suelen ser de 1 a 1,3 litros y **no entran en un portabidón común**. Uno de unos 590 ml sí entra en la mayoría. Si querés el termo grande, va en la alforja o en un portatermos.

Truco que funciona: precalentar el termo con agua caliente antes de llenarlo, así conserva la temperatura más tiempo. Y guardalo abierto cuando no lo usás, para que no agarre olor.

Para recargar, las estaciones de servicio de la ruta son lo habitual, con la salvedad de arriba. Los almacenes de pueblo también, y es la mejor excusa para charlar con alguien.

Buscamos fuentes de comunidades o tiendas argentinas de ciclismo sobre cómo llevar mate en viaje y no encontramos ninguna. Lo de arriba son medidas de fichas de producto y consejos generales sobre termos. Si tenés un sistema que funciona, contanos y lo sumamos.

El presupuesto

No ponemos precios: con la inflación, cualquier número que imprimamos está mal en dos meses. Completá los tuyos y sumá.

Transporte de ida _____

Transporte de vuelta _____

Llevar las bicis _____

Camping u hospedaje × _____ noches _____

Comida × _____ días _____

Equipo que falta comprar _____

Repuestos y arreglos _____

Total por persona _____

Más un 20 % para imprevistos _____

Fuentes

- **Ley Nacional de Tránsito 24.449**, texto ordenado en InfoLEG, y **Ley 25.965**, que incorporó el art. 40 bis — equipamiento obligatorio, retrorreflectivos (art. 29 k), luces (art. 31), uso obligatorio de ciclovías (art. 46 bis), prohibición de ir asido (art. 48 m) y autopistas (art. 46)
- **«Voy en bici»**, guía oficial en argentina.gob.ar — las reglas de borde derecho, de a dos en ciclovía y la edad de los menores, que cita el código de CABA
- **Trenes Argentinos**, preguntas frecuentes oficiales — traslado de bicicletas por servicio y medidas de equipaje
- **CNRT**, equipaje y boletos — los 15 kg despachables sin cargo
- **Ente Tucumán Turismo** — circuitos cicloturísticos de baja dificultad (consultado 12/11/2026)
- **We Love Cycling** (21/1/2021) y **Lecyclo** — comparación entre bolsas de bikepacking y alforjas con portaequipaje
- **Reportes de viajeros** en plataformas de cicloturismo — estaciones de servicio y campings municipales. No son fuentes oficiales y están identificados como tales en el texto
- **Fichas de producto** — medidas de termos y portabidones
- **Ámbito** y estudios citados por prensa — arsénico en agua subterránea

Lo que no pudimos confirmar

- Una sola ruta de dos o tres días para principiantes documentada por un club, un ente de turismo o una guía publicada
- Por dónde debe circular el ciclista en una ruta, y si hay regla nacional de fila india
- Si las reglas de edad y de circulación de CABA rigen en otras jurisdicciones
- Las normas de provincias distintas de Buenos Aires
- Una lista de equipaje de una organización cicloturista argentina
- La política de bicicletas de las empresas de micros, y el costo de llevar una bici en tren o micro
- Política de YPF o Shell sobre ciclistas
- Tarifas vigentes de campings municipales
- Cómo llevan mate los cicloviajeros argentinos, según una fuente propia

Una última cosa

Si hacés esta escapada y te sobra información — un camping que estaba abierto, una empresa de micros que te llevó la bici sin drama, un tramo de ruta que no recomendarías —, escribinos. Este cuaderno tiene huecos porque nadie los llenó todavía, y entre varios se llenan más rápido.