Viaggio in bicicletta di più giorni

ABBIGLIAMENTO

- ☐ Pantaloni rinforzati da ciclismo
- ☐ Pantaloni lunghi caldi
- ☐ Pantaloni anti-pioggia
- ☐ Kway/ giacca da pioggia
- ☐ Giacca piumino compattabile
- ☐ Magliette traspiranti e che asciugano in fretta
- ☐ Ciabatte compatte (es. infradito)
- ☐ Pile caldo
- ☐ Fascia per orecchie
- ☐ Scaldacollo
- ☐ Guanti da bici
- ☐ Casco

ACCESSORI

- ☐ Occhiali con lenti intercambiabili
- ☐ Borraccia/e
- ☐ Macchina fotografica/ GoPro
- ☐ Mappe/ GPS
- ☐ Antizanzare
- ☐ Crema solare
- ☐ Campanelli (per periodo della caccia e "anti-vipere)
- ☐ Fazzoletti
- ☐ Caricatore per tutti i dispositivi elettronici
- ☐ Diario di viaggio e penne per scrivere

PER LA BICI

- ☐ Kit di riparazione
- ☐ Catena e lucchetto
- ☐ Luci anteriore/ posteriore

PER IL CAMPEGGIO

- ☐ Tenda compatta
- ☐ Materassino autogonfiante
- ☐ Sacco a pelo compatto
- ☐ Fornelletto
- ☐ Pentola in alluminio
- ☐ Piatto e posate
- ☐ Detersivo, spugna e asciugamano per lavare i piatti
- ☐ Filo e mollette per stendere

ALTRO

- ☐ Kit di primo soccorso
- ☐ Pranzo al sacco
- ☐ Barrette energetiche
- ☐ Asciugacapelli da viaggio
- ☐ Materiale da toelette
- ☐ Cibo energetico e facilmente conservabile
- ☐ Medicinali e sali minerali

Le mie note:

_____

_____