



## Equipaggiamento essenziale per tour in bicicletta

### Elenca base da spuntare

#### Essenziali

- chiavi di casa
- Portafoglio compatto con:
- carta identità
- carta sanitaria
- bancomat
- soldi spicci
- biglietti treno
- orologio

#### Igiene

- asciugamano
- fazzoletti carta / stoffa
- spazzolino e dentifricio
- burro cacao per labbra
- crema, rasoio, pennello
- carta igienica
- sapone/shampoo
- sapone liquido panni
- mollette per stendere
- corda

#### Abbigliamento

- mutande / boxer
- canottiera
- calzini pile/cotone/spugna
- pantaloni ciclismo imbottiti gel
- pantalone sintetico lungo/corto
- cintura
- maglietta a maniche corte
- maglietta maniche lunghe girocollo
- gilet sintetico ciclismo
- gilet segnalazione fosforescente
- k-way
- ciabatte infradito (bagno/doccia)
- scarpe ginnastica, sandali
- caschetto
- guanti ciclismo
- occhiali da sole ciclismo
- cellophane per scudo pettorale
- 
- 

#### Supporto tecnico

- mappa percorso
- promemoria punti appoggio
- quaderno di bordo + matita
- catene + lucchetti + chiavi
- borse bici + cellophane anti pioggia
- kit riparazione bici
- pompa bici
- kit cucito + filo
- spille da balia
- nastro adesivo
- spina tripla 220v
- buste plastica varie misure

#### Comunicazione

- cellulare con cari batteria
- fotocamera con card formattata e pile
- videocamera con caricabatteria e nastri
- navigatore e sistema di ricarica
- chiavetta usb con file di consultazione

#### Sanità

- medikit (cerotti, acqua ossigenata...)
- crema antinfiammatoria
- decongestionante nasale
- stick punture
- aspirina
- collirio
- farmaci personali

#### Alimentazione

- borraccia ciclismo
- cioccolata
- caramelle
- barrette energetiche

#### Altro

- 
- 
-