

## LA PERFETTA CHECKLIST PER IL BIKEPACKING

COSA PORTARE CON SÉ IN UN VIAGGIO IN BICI E COSA NO?

### ADDOSSO:

- Casco
- Occhiali da ciclismo
- „Buff“ o bandana
- Sottomaglia (a seconda delle condizioni meteo)
- Maglia (a seconda delle condizioni meteo)
- Pantaloni da ciclismo (a seconda delle condizioni meteo)
- Calzini (eventualmente impermeabili)
- Scarpe da ciclismo
- Copriscarpe (a seconda delle condizioni meteo)
- Giacca impermeabile (utile anche per il vento e la sera)
- Guanti

### UTILE DA AVERE CON SÉ:

- Cuffia

### SULLA BICI:

- Due borracce grandi
- Illuminazione (se sono previste pedalate notturne)
- Supporto per navigatore o cellulare

### PER DORMIRE:

- Sacco a pelo
- Amaca/tappetino isolante (a seconda delle preferenze)
- Cambio di vestiti (per la notte, t-shirt, biancheria intima, pantaloni, eventualmente felpa o altro abbigliamento caldo a seconda delle condizioni meteo)
- Giacca calda (in alternativa usare una giacca impermeabile)

### UTILE DA AVERE CON SÉ:

- Telo / tenda
- Ciabatte / sandali
- Tappi per le orecchie
- Calzini extra

## **PER L'IGIENE PERSONALE:**

- Spazzolino da denti
- Dentifricio
- Balsamo labbra (per quando fa freddo)
- Crema solare (per le giornate di sole)
- Fazzoletti di carta / carta igienica
- Medicinali (ad esempio per le allergie)

## **UTILE DA AVERE CON SÉ:**

- Spray antizanzare / repellente per insetti
- Salviette
- Asciugamano

## **DISPOSITIVI ELETTRONICI:**

- Navigatore Cellulare
- Power bank
- Cavi per i dispositivi

## **UTILE DA AVERE CON SÉ:**

- Lampada frontale (molto utile, ad esempio, per montare la tenda al buio)

## **ALTRO:**

- Coperta isoterma / coperta di emergenza
- Kit di utensili (camera d'aria, leva smontagomme, pompa, multitool)
- Sacchetto di stoffa / sacca da ginnastica (ad esempio per la spesa, il trasporto o anche da usare la notte come cuscino)
- Contanti
- Documenti più importanti (carta di identità, tessera sanitaria, abbonamento del treno...)
- Fascette serracavo
- Olio per catena

## **UTILE DA AVERE CON SÉ:**

- Lucchetto (mini) per bicicletta
- Portafoglio con carta / e bancaria / e
- Mini kit di ricambi (occupa poco spazio e può essere utile: forcellino del cambio di riserva, lucchetto a catena, cavo del cambio)