



bohobike.pl

Kilkudniowa wyprawa rowerowa - lista kontrolna.

Jeśli nie wiesz jak się do tego zabrać przedstawiam idealną propozycję wyposażenia na wyprawy rowerowe na jedną lub więcej nocy.

*nie wszystkiego musisz mieć, wybierz to czego potrzebujesz.

Niezbędnik

- Rower :)
- Kask

Przestrzeń do przechowywania (czyli bagaż)

- Woda (bidon lub bukłak w plecaku)
- Bagażnik (przód, tył), Torba na bagażnik
- Torba podsiodłowa
- Sakwy
- Torba montowana na kierownicy
- Podróżnicza przyczepka rowerowa

Aksesoria rowerowe

- Reflektor świecący do przodu
- Lusterka na kierownicy (ew. kasku)
- Lampka wsteczna (z opcją mrugania)
- Błotniki
- Zabezpieczenie roweru
- Napoje w bidonach
- Licznik rowerowy, GPS, smartfon (odp. aplikacja)
- Linki elastyczne do opinania bagażu

Podstawowe narzędzia

- Zapasowe dętki lub zestaw łałek
- Łyżki do opon
- Pompka
- Wielofunkcyjny klucz rowerowy (multitool)

Optymalne dodatkowe narzędzia

- Ciśnieniomierz
- Zapasowa opona
- Nabój z CO2 do awaryjnego pompowania
- Skuwacz do łańcucha
- Zapasowe szprychy
- Zapasowy łańcuch, spinka lub pin
- Klucz do szprych
- Smar i olej (np. do łańcucha)
- Klucz nastawny
- Zapasowe linki hamulca i przerzutek
- Multitool
- Jakież części zamienne
- Zapasowe bloki pedałów
- Taśma klejąca (power tape)

Podstawa na kempingu (biwak)

- Śpiwór
- Namiot lub plandeka zależnie od klimatu
- Karimata lub materac
- Karta do bankomatu lub gotówka



bohobike.pl

Kilkudniowa wyprawa rowerowa - lista kontrolna.

Jeśli nie wiesz jak się do tego zabrać przedstawiam idealną propozycję wyposażenia na wyprawy rowerowe na jedną lub więcej nocy.

*nie wszystkiego musisz mieć, wybierz to czego potrzebujesz.

Podstawowe ciuchy (najlepiej nie z bawełny)

- Ciepła bluza rowerowa
- Spodnie, getry lub spodenki z żelową wkładką
- Rękawiczki rowerowe
- Kolarskie skarpety
- Buff, bandana lub czapka
- Buty odpowiednie dla twoich pedałów

Ciuchy ochronne

- Kurtka lub peleryna przeciwdeszczowa
- Kurtka rowerowa
- Bielizna termoaktywna
- Całe rękawiczki chroniące przed wiatrem i wodą
- Rękawki i nogawki kolarskie
- Kamizelka odblaskowa

Przedmioty osobiste

- Okulary
- Artykuły pierwszej pomocy
- Informacja medyczna/karta kontaktu alarmowego
- Papier toaletowy
- Krem do opalania
- Pomadka
- Środek odstraszający owady
- Krem na otarcia ;)
- Mały szybkoschnący ręcznik
- Przekąski, posiłki
- Specjalistyczna żywność (żele, izotoniki itp)
- Przewodnik lub opis trasy
- Mapa
- Produkty do higieny (kosmetyczka)
- Codzienna odzież na przebranie podczas postoju
- Aparat fotograficzny
- Telefon komórkowy (smartfon)
- Gotówka lub karta płatnicza