



bohobike.pl

Kolarstwo szosowe – lista kontrolna.

Wybierając się na trening czy przejażdżkę na szosie warto o wszystkim pamiętać. Doradzamy szczegółowo o czym...

*nie wszystkiego musisz mieć, wybierz to czego potrzebujesz.

To co niezbędne

- Rower :)
- Kask

Twoje podstawowe wyposażenie

- Napełniacz CO2 (z nabojem)
- Olej, smar
- Klucz do szprych
- Adapter zaworu (presta na samochodowy)
- Skuwacz do łańcucha
- Wymienna spinka łańcucha lub pin

Najważniejsze narzędzia

- Zapasowa dętka lub zestaw łańcuch
- Łyżki do opon
- Pompka
- Podręczne narzędzia rowerowe (tzw multitool)

Aksesoria rowerowe

- Przednia lampa, reflektor
- Bidony z napojami
- Tylna czerwona lampka (z opcją błysków)
- Torebka pod siodłem
- Blokada, zabezpieczenie na postój
- Sygnał
- Licznik rowerowy/GPS/smartfon z odp. aplikacją
- Błotniki
- Lusterka
- _____

Odzież

- Bluza rowerowa
- Rękawiczki rowerowe
- Kurtka i spodnie przeciwdeszczowe
- Rękawiczki na każdą pogodę (pełne)
- Koszulka rowerowa (warstwa izolacyjna odzieży)
- Ochraniacze na buty
- Kurtka chroniąca przed wiatrem
- Odblaski na spodnie, kask, bluzę itp
- Spodenki rowerowe z odpowiednią wkładką
- Bielizna termoaktywna
- Buty dopasowane do pedałów roweru
- Ciepłe kolarskie rękawki i nogawki
- Skarpetki kolarskie
- Kamizelka odblaskowa
- Buff/bandana/czapka/czapka z daszkiem
- _____

Przedmioty osobiste

- Okulary lub gogle
- Krem na wypadek otarć
- Art. pierwszej pomocy
- Przekąski
- Informacje medyczne, karta kontaktu alarmowego
- Napoje, posiłki i żele wysokoenergetyczne
- Krem do opalania
- Pomadka do ust

Opcjonalnie

- Mapa (ew. przewodnik lub opis trasy)
- Telefon komórkowy
- Aparat fotograficzny
- Gotówka lub karta płatnicza