

# Cosa portare

## Documenti ed effetti personali da portare in un viaggio in bici

- Carta d'identità e passaporto
- Fotocopie di carta d'identità e passaporto (telefono)
- Tesserino sanitario
- Patente
- Soldi contanti (Euro/moneta estera)
- Bancomat
- Chiavi di casa
- Stampe dei biglietti e delle prenotazioni dei pernottamenti

## Vestiario tecnico per pedalare

- 2 pantaloncini con fondello
- 1 maglia tecnica intima
- 1 antivento leggero a manica lunga
- 1 felpa manica lunga tecnica
- 3 paia di calzini tecnici
- 3 magliette da bici
- 1 cappellini da bici
- 1 scaldacollo
- 1 occhiale con lenti da sole
- 1 occhiale con lenti chiare)
- 1 scarpe (con spd)
- 1 caschetto
- 1 guanti

## Vestiario Antipioggia

- Giacca impermeabile con cappuccio
- Pantaloni lunghi impermeabili
- Copri caschetto
- Copri scarpe
- Mantella
- Guanti neoprene

### **Vestiario non tecnico**

- Giacca antivento
- 2 T-shirt
- 1 felpa
- 1 pantalone lungo
- Scarpe da ginnastica
- 2 mutande
- 2 paia di calzini
- 1 pantalone corto

### **Cosa portare in un viaggio in bici: Vestiario per dormire**

- Maglietta (una delle due di sopra)
- Pantaloncini (quelli di sopra)
- Sacco a pelo
- Mascherina e tappi

### **Beauty case**

- Spazzolino
- Dentifricio
- Shampoo
- Bagnoschiuma
- Deodorante

- Crema solare
- Detersivo per lavare i panni
- Pacchetti di fazzolettini di carta
- Crema lenitiva (intima) / cicatrizzante
- Cerotti
- Nastro per fasciature

## Medicinali

- Antidolorifici => paracetamolo, quindi Tachipirina
- Antinfiammatori => Oki
- Antidiarroici
- Gastroprotettori