

Cosa portare in bici?

Ecco cosa porto io (**uomo**) *fonte Nazareno*:

Saponetta, shampoo, schiuma da barba, ecc.

Cambi personali (magliette, slip), uno al giorno (c'è chi ne porta meno poi lava)

2 paia di pantaloni lunghi, uno tipo finlandese per pedalare se è freddo, l'altro per la sera

1 paio di scarpe per pedalare se è freddo e per la sera

1 paio di sandali per pedalare e da usare come ciabatte

1 felpa per pedalare se è freddo

1 pile per la sera (niente giacca a vento)

Pantaloncini corti, imbottiti e non

1 asciugamano piccolo o medio di scorta

Fazzoletto per il collo

Cappello (meglio se con visiera larga, per la pioggia)

Kwai (sopra e sotto)

Costume da mare più asciugamano (leggero)

Ombrello piccolo

Luci per la bici

1 o 2 corde elastiche

Copertura per le borse se piove (va bene anche un sacco immondizia condominiale)

Filtro solare

Qualche busta di plastica per qualsiasi uso

Qualcosa da mangiare non deperibile di scorta, biscotti o tarallucci o ...

Bottiglia per acqua

Per la bici: una camera d'aria di riserva.

Ecco cosa porto io (**donna**) *fonte Manuela:*

viaggio in macchina

- Tarallucci
- Pranzo al sacco
- Frutta

- lascio in macchina gli indumenti (e altro, usato per il viaggio in auto e non necessario in bici) e i ricambi per il viaggio di ritorno
- nello scegliere qualsiasi cosa privilegio: la versatilità di utilizzo (uno solo che serva per più cose), il peso (il tutto si deve trainare!), il volume (nell'ordine)

giorno (in bici)

- magliette (una al giorno, quella della sera prima si usa il giorno successivo per pedalare)
- pantaloncini imbottiti (due o tre, se due si lavano quando serve ma *)
- guanti da bici
- scarpe da tennis (in stoffa pesano meno e, quando si bagnano, si asciugano prima)
- sandali o ciabatte anche infradito (facoltativi)
- ciabatte (in foto, da pioggia, per la doccia e per la notte; pesano nulla e stanno fuori dalle borse)
- mantella e berretto con visiera (protegge gli occhi quando piove)
- kway o antivento (da usare anche per la sera se freddo)
- pile (uno leggero, meglio se micro-pile, da mettere se freddo o sotto la mantella)
- burro-cacao (le labbra si screpolano con l'aria)
- crema solare (nei primi giorni è necessaria)
- * sapone da bucato, filo per stendere e qualche molletta



Anellino per appendere alle borse

sera (cena, dopocena e notte)

- tuta (o pantaloni e felpa)
- pile (uno più pesante da usare la sera o se l'altro è bagnato)
- camicia da notte o pigiama

intimo (per ogni attività)

- canottiere (anche per la bici di quelle tecniche)
- reggiseni
- calzini
- mutandine

- asciugamano grande (per la doccia e per la piscina oppure accappatoio) e costume da bagno

utility (per ogni eventualità)

- DOCUMENTI
- una camera d'aria per la propria bici (nel caso si bucasse...)
- copertura per le borse (si possono usare le buste per la spazzatura formato condominio, tenute da elastici con ganci)
- carica-cellulare (multipla e cavetti)
- prese varie (per poter ricaricare senza problemi...) e/o prolunga multipla
- fazzolettini di carta
- pareo o telo da stendere a terra
- occhiali (da sole e/o bianchi per la sera anti-moscerini)
- qualche medicinale di pronto intervento (rescue remedy, propoli, aspirina, arnica, tachipirina, oki, ...)
- forbicine unghie, tagliaunghie, ecc
- crema FISSAN (...)
- buste di plastica (da congelatore per alimenti)
- scatola rigida di plastica (per portare frutta o altro che si rovina...)
- posate (cucchiaio, coltello, forchetta)
- buste condominio (per proteggere il contenuto delle borse, per la pioggia e per scorta)
- ombrellino richiudibile
- torcetta piccola (si può usare anche la lucina davanti della bici)
- necessario per scrivere (carta, penna, matita, gomma, bianchetto)
- carte da gioco, giochi da tavolo (meglio accordarsi per non portare doppioni...)
- libro da leggere (...)
- spille balia, elastici piccoli e grandi
- gancio da porta (per appendere il necessario per l'igiene personale)
- elastici con ganci (quelli da auto)
- fascette di plastica, fascette in velcro, ecc

Per la bici:

- una camera d'aria di riserva.

al rientro è bene sistemare l'elenco aggiungendo ciò che è mancato e togliendo il superfluo...