

# CICLOVACANZE CON SPORTX

Nella natura o in hotel

## Planificazione del ciclovaggio

- Bicicletta e mappe
- Guide turistiche
- Carta d'identità / Passaporto
- Soldi / Carte di credito
- Rubrica
- Scegliere il percorso
- Licenza di condurre
- Prenotare l'albergo
- Trasporto

## Equipaggiamento per il ciclovaggio

- Coltellino tascabile
- Sacca
- Sveglia
- Kit di pronto soccorso da viaggio
- Farmaci
- Torcia / Torcia frontale
- Occhiali da sole
- Qualcosa da leggere
- Macchina fotografica
- Schede di memoria
- Batterie di scorta / Caricatore
- Portacellulare da manubrio (SP Connect ecc.)

## Ricambi per bicicletta

- Tubo
- Cavo freno lungo
- Cavo cambio lungo
- Pastiglie freno / Ceppi freno
- Liquido freni + kit freni
- Copertoni
- Rim tape (nastri paranippli)
- Olio per catena / Lubrificante
- Catena?
- Set di luci

## Accessori per il cicloturismo

- Borse per ruota posteriore
- Borsa da manubrio
- Borsa da telaio
- Rimorchio (da affittare/acquistare)
- Bande riflettenti
- Lucchetto a U
- Specchietto retrovisore
- Casco da ciclismo
- Scarpe da ciclismo
- Pedali (a sgancio rapido)
- Borraccia + porta borraccia
- Zaino
- Borraccia flessibile
- Sacca

## Attrezzi per bicicletta

- Set riparazione copertoni
- Levacopertoni
- Pompa
- Strumenti pieghevoli
- Pasta lavamani
- Panno
- Fascette per cavi
- Chiave a forza

## Abbigliamento

- Biancheria intima
- Calze
- Magliette
- Maglione
- Pantaloni lunghi
- Pantaloni corti
- Pigiama / Tuta da ginnastica
- Protezione solare
- Giacca e pantaloni impermeabili
- Copriscarpe
- Guanti
- Scarpe

## Equipaggiamento da campeggio

- Tenda
- Telo sottotenda
- Corda per tenda
- Tappetino isolante
- Sacco a pelo
- Inserto per sacco a pelo
- Coperta isotermica
- Zanzariera
- Lampada
- Picchetti
- Torcia frontale

## Cucinare

- Derrate alimentari
- Sacchetto per le provviste
- Spezie
- Fornello
- Combustibile
- Accendino
- Padelle
- Posate
- Piatti
- Tazze
- Detersivo piatti e spugna
- Ciotole pieghevoli
- Borsa porta-acqua pieghevole
- Filtro per l'acqua
- Thermos
- Disinfettante per l'acqua