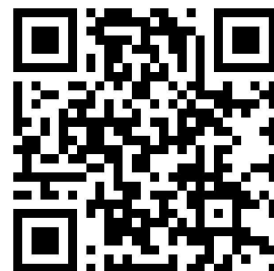
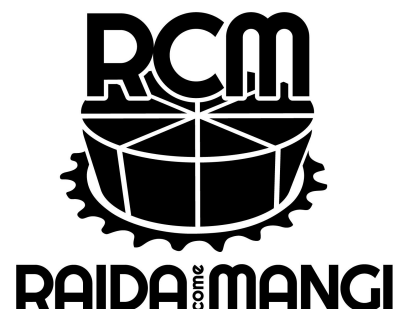


COSA METTERE NELLO ZAINO PRIMA DI UN GIRO IN BICI!

Per vedere il video sul nostro canale Youtube che ti mostra quanto elencato! clicca [QUI](#) o scannerizza il QR CODE →

L'elenco è pensato per creare una check list di tutto ciò che ti potrà servire nel tuo giro in bici. Non sono stati inseriti l'abbigliamento tecnico di base cioè intimo tecnico, pantalone lungo o corto, maglietta, Guanti, occhiali, casco e scarpe così come altri materiali legati alle necessità personali di ciascuno (medicinali, altro).

L'elenco di seguito è ciò che dovrai portare con te oltre alla dotazione di base. Se hai addosso già in partenza parte dell'abbigliamento pesante non serve sdoppiarlo nello zaino ma valuta di lasciare dello spazio libero per poterlo appendere in un secondo momento. Analogamente per quanto riguarda attrezzature, cibo e acqua, tutto ciò che normalmente tieni attaccato alla bicicletta (borraccia, pompa, attrezzino, camere d'aria, computerino ecc) va considerato come presente.



ABBIGLIAMENTO:

- 1 - giacca antivento
 - 1 - Giacca impermeabile
 - 1 - Felpa/Strato caldo/ Gambali e manicotti
 - 1 - Smanicato antivento
 - 1 - Sovrapantaloni impermeabili
 - 1 - Maglietta intima di ricambio
 - 1 - Scaldacollo / Passamontagna
 - 1 - Cappello caldo in lana
 - 1 - Guanti di ricambio (differente pesantezza)
 - 1 - lente di ricambio per occhiali (in modo da averne una più scura e una chiara)
 - 1 - Sacca/Sacchetto dove riporre il materiale bagnato in caso di pioggia.
- Eventuali protezioni se necessarie (ginocchiere, gomitiere, altro)

CIBO/ACQUA/emergenza:

- 1 - Borraccia / sacca idrica
- 3 - Barrette energetiche e/o snack energetici (frutta secca, gel, miele. altro)
- 1 - Kit di pronto soccorso completo di bende, cerotti, disinfettante, ghiaccio secco, steril strip, coperta termica in alluminio, altro.

- 1 - Cellulare carico con memorizzato il numero di emergenza della zona in cui siete a girare (in caso di bike park, altrimenti per l'Italia è il 112)
- 1 - Powerbank e cavo per ricaricare il cellulare
- n - Documenti
- n - Soldi in contanti
- 1 - Luce rossa posteriore da agganciare alla bici
- 1 - Luce bianca anteriore da agganciare alla bici
- 1 - Cartina della zona + Bussola (se non presente nel telefono o in altri sistemi ricaricabili)
- (1 - Opzionale) un sistema di navigazione cartografico digitale (computerino/ orologio)



Meccanica:

- 1 - Attrezzino multiuso con le chiavi utili per la vostra bicicletta e lo smagliacatena
- 1 - pinza/coltello multiuso (con tenaglie e lame di diverso tipo)
- $\frac{2}{3}$ - leve caccia gomme
- 2 - Camere d'aria
- 1 - forcellino di ricambio della vostra bicicletta (+ opzionale forcellino universale)
- 1 - kit di riparazione per camere d'aria (toppe)
- 1 - kit di riparazione per tubeless (se usate tubless o sistemi analoghi - vermicelli)
- 1 - Pompa per le gomme (+ eventuali bombolette, utili per velocizzare la procedura o ri-tallonare eventuali Tubeless).
- 1 - Toppa rigida in caso di taglio della carcassa
- 1 - valvola completa di ricambio + lattice di riserva (se usate tubeless)
- 1 - Pompa Ammortizzatore (se si utilizza almeno 1 sospensione ad aria)
- n - Fascette da elettricista di varie dimensioni e/o filo di ferro.
- 1 - Rotolo di nastro adesivo resistente alle condizioni atmosferiche
- 1 - olio per catene da asciutto
- 1- Pastiglie di ricambio per i freni
- 2 - Cavi cambio di scorta
- 2 - Capoguaina
- 2 - Capocavo
- 1 - Falsamaglia
- 1 - pezzo di catena extra ($\frac{2}{3}$ maglie)
- n - Eventuali chiavi extra necessarie e specifiche per la nostra bicicletta.

Suddividere il materiale in astucci ed organizzarlo nello zaino in modo da avere a portata di mano il materiale utilizzato più frequente, e sapere dove è il materiale anche che verrà utilizzato di rado, quando dovesse servirvi.

Inoltre potrebbe essere utile portare:

- n - Viteria di ricambio per i pezzi più soggetti a vibrazioni e allentamenti (dischi freno, perni sospensioni, leva freno, pinza freno, vite di serraggio delle pastiglie e/o coppiglia, viti varie, bulloni, rondelle, altro)
- 1 - Grasso da bici impermeabile e frenafilette
- 1 - Dinamometrica portatile se avete componenti in carbonio sulla bicicletta (manubrio, telaio)