



GOTOWY NA TRASĘ? - LISTA RZECZY NA WYPRAWĘ ROWEROWĄ

Narzędzia

- Multitool do roweru
- Łyżki do opon
- Zapasowa dętka
- Zestaw łałek
- Pompka lub nabój CO₂
- Spinka do łańcucha
- Mały kawałek taśmy (np. duct tape)
- Trytytki (2-3 sztuki)
- Mini smar do łańcucha

Jedzenie i picie

- Bidon / bukłak z wodą
- Batony / żele / jedzenie na trasę
- Tabletki elektrolitowe
- Mała przekąska „awaryjna”

Odzież

- Kurtka przeciwdeszczowa
- Warstwa termiczna
- Buff / komin
- Nogawki i rękawki
- Czapka pod kask (jeśli zimno)

Nawigacja i elektronika

- Telefon z mapą / GPS
- Licznik rowerowy / nawigacja
- Powerbank
- Kabel do ładowania
- Lampka przednia
- Lampka tylna

Bezpieczeństwo

- Kask
- Okulary
- Rękawiczki
- Apteczka mini (plastry, bandaże)
- Dokument / karta / trochę gotówki

Bardziej praktyczne

- Chusteczki / papier
- Mały nóż / scyzoryk
- Krem z filtrem
- Pomadka do ust
- Mały worek na śmieci

Na koniec – pytanie kontrolne

- Czy powiedziałem komuś gdzie jadę?
- Czy sprawdziłem pogodę?
- Czy mam zaplanowany powrót?