

Elenco materiale

versione 2

Questa lista non è completa e viene continuamente perfezionata, è elencato tutto quello che può servire per viaggiare principalmente in bicicletta e per fare qualche giornata di trekking; ma non tutto è sempre necessario: la scelta e la quantità delle cose va fatta in base al viaggio da intraprendere.

Se sarete in più di uno vi consigliamo, quando possibile, di non portare doppie le cose che ritenete essere di emergenza, non strettamente necessarie o che userete in comune con il vostro compagno d'avventura; ad esempio: un dentifricio, una macchina fotografica, un telo termico, ecc. Ovviamente bisogna portare con se solamente il minimo indispensabile, in quanto poi tutto il peso lo avrete sulla bicicletta; per cui se siete incerti tra due cose equivalenti, non prendetele entrambe, ma sforzatevi di sceglierne una.

Riguardo l'abbigliamento intimo e non, consigliamo di portare sempre almeno un ricambio.

Equipaggiarsi dalla testa ai piedi

- Berretto o cappello
- Calze da trekking
- Calze da bici
- Calze da bici termiche
- Calze in Windstopper o Gore Tex
- Ciabatte per doccia
- Costume da bagno
- Giacca da bici in Windstopper o equivalente
- Giacca da bici leggera antivento e idrorepellente
- Giacca in Gore Tex o equivalente
- Guanti da bici estivi
- Guanti da bici invernali
- Guanti termici o in Gore Tex
- Maglietta da ciclismo estiva
- Maglietta da ciclismo invernale
- Maglietta in cotone
- Maglietta tecnica termica e traspirante in materiale sintetico
- Mutande
- Pantaloncini da ciclismo estivi e/o mutande con fondello
- Pantaloncini da ciclismo invernali
- Pantaloncini da ciclismo mezza stagione (al ginocchio)
- Pantaloncini corti
- Pantaloni lunghi
- Passamontagna
- Pile pesante
- Poncho
- Sandali (meglio se idrorepellenti)
- Scarpe da bici (se avete i pedali automatici)
- Scarpe da trekking
- Sopra pantalone impermeabile
- Soprascarpe in Gore Tex
- Tuta in materiale tecnico o cotone
- Casco da bici
- Occhiali da sole per ciclismo (con eventuale lente di ricambio es. lente da sole e lente chiara)
- Sacca idrica (Camelbak o simile)
- Zaino 25-30 litri, meglio con sacca idrica (per le escursioni)

Equipaggiare la bicicletta

- Borraccia (2 capienti)

- Catena per chiudere le bici
- Copri sella in gel
- Fanali da bici
- Parafanghi
- Set borse da bici (non sono sempre tutte necessarie)
 - anteriore da manubrio
 - posteriori laterali
 - posteriore da portapacchi
 - anteriori laterali

Attrezzatura da campeggio

- Accendino o fiammiferi
- Coltellino multiuso
- Frontalino a incandescenza o a led (più eventuale batteria di scorta)
- Lenzuolo (se non campeggiate e andate in luoghi non molto puliti)
- Materassino gonfiabile
- Sacchetti di nylon richiudibili (per dividere le cose e per proteggerle)
- Sacco a pelo
- Telo termico
- Telo di nylon (per coprire le bici, tipo nylon da pittori)
- Telo di nylon (sottotenda)
- Tenda
- Zanzariera per letto
- Zanzariera per testa

Attrezzatura per cucinare e cibo

- Cibo vario (per i primi giorni)
 - Biscotti o barrette o altri alimenti simili
 - Pasta o riso (in busta liofilizzati)
 - Sale
 - Zucchero
- Contenitori in plastica ermetici
- Fornellino da campo (a gas o a carburante)
- Pentola per cucinare
- Scodella
- Scolapasta
- Set di posate

Igiene

- Asciugamano grande
- Beauty
- Carta igienica
- Cotton fioc
- Fazzoletti di carta
- Rasoio da barba
- Spazzolino e dentifricio
- Salviette umidificate
- Sapone (meglio se da bucato) e porta saponetta

Salute

- Burro cacao
- Crema solare
- Disinfettante per acqua (iodio o amuchina)
- Farmaco per profilassi antimalarica (ove richiesto)
- Filtro per depurazione acqua (tipo MSR)
- Fissan
- Garza, bende, cerotti e disinfettante
- Insettifugo

- Lasonil
- Lenitivo per punture di insetto
- Medicinali vari (fate voi)
- Pastiglie potabilizzanti per acqua (Micropur)
- Termometro

Documenti, portadocumenti, soldi e guide

- Carta d'identità
- Patente internazionale
- Passaporto
- Biglietto aereo
- Fotocopia di tutti i documenti (voi tenete quelle del vostro amico e lui le vostre)
- Soldi (nel portafoglio, Bancomat, Carta di Credito)
- Portafoglio supplementare di sicurezza
- Cartine topografiche o stradario
- Guida del paese che visitate (Lonely Planet - edt)
- Vocabolario tascabile

Attrezzatura per documentare il viaggio

- Macchina fotografica e accessori (compresa batteria di scorta)
- Rullini o schede (se usate una macchina fotografica digitale)
- Videocamera e accessori (batteria, carica batteria)
- Cassette per videocamera
- Adattatore universale per presa elettrica
- Taccuino per appunti e penna

Materiale di scorta

- Camere d'aria di scorta
- Copertoni
- Filo del freno
- Filo del cambio
- Patch di riparazione copertoni (tipo Park Tools)
- Perni catena
- Raggi di scorta
- Ago e filo
- Colla a presa rapida (cianoacrilato)
- Cordino (per legare o appendere i panni)
- Elastici (normali e grossi)
- Fascette di plastica
- Fettucce in nylon (per legare)
- Filo di ferro
- Nastro isolante
- Nastro telato

Utensileria

- Chiave per pacco pignoni
- Chiavi da 8 e 10 (se non incluse nell'utensile multiuso)
- Kit riparazione forature (pezze, carta vetrata, mastice)
- Lubrificante per catena al teflon o simile
- Pompa da bici
- Smaglia catena (se non incluso nell'utensile multiuso)
- Tira raggi (se non incluso nell'utensile multiuso)
- Utensile multiuso con pinza (tipo Leatherman)
- Utensile multiuso per biciclette con cacciavite philips e chiavi a brugola (tipo Topeak)

Gadget (opzionale)

- Fionda