

Základní potřeby pro cyklování

Spát budeme podle počasí „pod širákem“ nebo pod nějakou střechou ve vlastních spacácích, stravovat se budeme z vezených zásob s občerstveních po hospodách (pokud po trase nějaké budou). **Účast je na vlastní nebezpečí!**

Co s sebou? - především předpisově vybavené kolo v dobrém technickém stav. Tento tzv. škrtačí seznam Vám má posloužit k tomu, abyste na něco důležitého nezapomněli (nemusíte si brát všechno).

- **na spaní:** pod sebe igelit a karimatku, spací pytel, moskytiéru, celtu na přikrytí nebo na přístřešek (na přístřešek postačí prádelní šňůra, spínací špendlíky a provázky) příp. lehký stan,
- **na oblečení a obutí:** botasky a sandále, náhradní spodní prádlo, ponožky, triko, košili, větrovku, kraťasy, kapesníky, pláštěnku, kšiltovku, zimomřiví do chladnějšího počasí čepici, svetr a rukavice,
- **hygienické a zdravotní potřeby:** ručník, plavky, mýdlo, zubní pastu a kartáček na zuby, hřebec, krém na opalování a repelent (?), náplasti (obvaz), léky (které užíváte, příp. proti bolestem hlavy a proti průjmům), toaletní papír a intimní potřeby,
- **náhradní díly** na kolo (duše, lepení, brzdové špalky ad.), **nejnutnější nářadí** a pumpu,
- **potravinovou rezervu** (konzervy a sušenky), **láhev s pitnou vodou** (min. 1,5 l), ešus, lžíce a zápalky,
- **různé:** občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny, peníze, baterku, krabičku poslední záchrany, propisovací tužku, adresy a poštovní známky, mobil, fotoaparát, nabíječku k mobilu a k digitálnímu fotoaparátu, filmy, dalekohled, nepromokavé obaly proti dešti na zavazadla na kole apod.