



MY CHECK LIST

CICLISMO

- Licencia y/o docum. necesaria
- Casco
- Gafas
- Zapatillas (y recambios)
- Maillot
- Mallas
- Guantes
- Calcetines
- Manguitos
- Perneras
- Gorra
- Imperdibles
- Toalla
- Toallitas húmedas
- Bidones
- Camiseta Interior
- Chubasquero
- Sales, geles, barritas
- Cargador móvil, Garmin...
- Cámaras nuevas
- Herramientas específicas para la tornillería y accesorios de nuestra bicicleta
- Bomba
- Bidas
- Medicación (enfermedades crónicas que lo requieran)

Además:

INVIERNO:

- Térmico
- Mallas largas
- Guantes invierno
- Botines
- Camiseta térmica
- Braga
- Calcetines wind stopper

VUELTAS:

- Almohada
- Neceser
- Pijama
- Secador
- Libros*
- Música/Pelis*
- Casco y zapatillas de repuesto

BICICLETA, RUEDAS

- baca
- Pulpos
- Funda

*esto es recomendable llevarlo siempre encima. Es una gran herramienta contra el estrés y la ansiedad