

## **Kerékpártúra felszerelés**

1-2 pár **kerékpáros cipő**

**2 kerékpáros rövid nadrág**

1 hosszú kerékpáros nadrág (ha 5 -8 C fok alatt huzamosabb ideig kell kerékpározni)

**rövid ujjú kerékpáros mez 2-3**

**hosszú ujjú kerékpáros mez 1-2 db**

**kar és lábmelegítő** (hasznos hágóról lefelé tekeréshez, ősszel, tavasszal nagyobb hőmérséklet különbségekhez)

kerékpáros alsónadrág

**kerékpáros alá öltözék . Hosszú ujjú ( fekete, fehér, zöld a legmelegebb meleg ! )**

Rövid ujjút alig használók.

**sisak, szemüveg,kesztyű** , meleg kesztyű, sisak alá sapka őszi, tavaszi időben hasznos hágóról lefelé reumasoknak és azoknak, akik nem akarnak reumát!

**2-3 pár zokni, 2-3 textil zsebkendő, 1-2 kulacs, 0,5 l-es tartalék PE palack víznek.**

**Hosszú meleg felső mez** (hágóról lefelé menet elengedhetetlen az anorák alá)

**Vékony szédzseki , sárga esőálló anorák** (hágóról lefelé menet elengedhetetlen)

cipőre húzható nylon zacskók esős időben !

**nap elleni krém, fényvédős ajakír,** Bepanthen + , gyógyszerek, vitaminok, Mg tableta,sebtapasz, leukoplaszt,

**Tisztálkodó felszerelés , két kis törülköző.**

**Túra terv, térkép, navigátor, kerékpár computer , fényképezőgép, tartalék akkuk, akku töltő, mobil telefon,** tartalék tekerős akkus lámpa,fejlámpa

**zsebkés, szerszámok (imbusz kulcs készlet,kombifogó készlet{minden van benne},**

**küllők, küllőkulcs, belső gumi,gumijavító készlet, szig. szalag. Tartalék izzó**

**első,hátsó lámpához,első ,hátsó tartalék lámpa**(külső csak a kocsiban tartalékként)

**kormánytáska láthatósági mellénnyel benne, hátsó táska (mindkettő esővédővel)**

**Két lánc lakattal.**

hálózásák, 2 vékony ALU-s derékalj sátorba, sátor szárító zsinór csipeszekkel,mosószer,külön-külön sittes zsákban és az egész egy újabb sittes zsákban. 2-3 db gumipók.

Élelem, Szerencsi étcsokoládé, szőlőcukor,

magyar zászló távolabbi nagyobb túrákhoz pld. Tour de France-hoz.

1-4 napos túrához egy elegendő azokból a tételekből, ahol kettő vagy több szerepel a listán