



co zabrać a czego nie brać?

ROWER I OSPRZĘT

- SPRAWNY rower (sprawdzony w serwisie) z bagażnikiem z trzema podporami
- Sakwy Rowerowe (polecamy firmę CROSSO model BIG DRY 60 l.) Sprawdź skuteczność mocowania sakw przed rajdem! Warto zabrać ekspandery (gumy) do mocowania nadbagażu lub poprawy mocowania sakw.
- zapasowa dętka, z odpowiednim do otworu w obręczy wentylem. Nieoficjalnie polecamy rozwiercenie obręczy i stosowanie wentyli samochodowych.
- zestaw: łątki, klej, papier ścierny (polecamy łątki marki Tip-Top), łyżki do opon, pompka
- zapinka - powinna być długa i stosunkowo gruba. Służy do spinania rowerów nocą lub np. w pociągu. Zapięcia typu U-lock są za ciężkie. Warto zabrać zapasowy kluczyk i oddać do depozytu.
- podstawowy zestaw kluczy (zaawansowanym polecamy niezniszczalne zestawy firmy Topeak): ampule, śrubokręty, klucze oczkowe.
- smarowidło do łańcucha (polecamy: Rohloff, Finish Line) - łańcuch smaruje się co około 200 km.
- szmatka oraz szczoteczka do zębów (może być zużyta) do czyszczenia łańcucha i innych elementów
- oświetlenie rowerowe (przednie i tylne) diodowe, demontowane na czas transportu rowerów
- koszyk na bidon - do większości z nich można włożyć 1,5 l butelkę PET nakrętką w dół. Zapobiega to picciu zagrzybiałej wody z bidonów.
- Kask rowerowy, rękawiczki rowerowe

3. Rzeczy osobiste

- bielizna osobista: majtki: 5x, skarpetki: 5x, podkoszulki: 5x
- spodenki rowerowe (z pieluchą): 2x, ewentualnie koszulki rowerowe: 2x
- dres sportowy: 1x, długie spodnie: 1x, krótkie spodenki, szorty: 2x, ciepły polar: 1x, bluza sportowa: 1x, kurtka przeciwdeszczowa: 1x, kąpielówki: 1x, czapka przeciwsłoneczna: 1x, czapka polarowa na uszy: 1x
- buty kolarskie (sztywna podeszwa): 1x, buty sportowe: 1x, klapki lub sandały: 1x
- małe ręczniki kąpielowe: 2x, ściereczka do naczyń: 1x

4. Kosmetyczka

- przybory do mycia: mydło i szampon (małe opakowanie) proekologiczny (np. Biały Jeleń),
- gabka - umożliwi skuteczne mycie w warunkach polowych
- pasta (małe opakowanie), szczotka do zębów, obcinacz/ nożyczki do paznokci
- krem z filtrem UV, środki przeciwko komarom
- chusteczki nawilżane do pupy, ewentualnie zasyпка pudrowa
- zestaw pierwszej pomocy: podstawowe leki i opatrunki na otarcia i skaleczenia
- leki specyficzne (np. dla alergików), których przyjmowanie musi być zgłoszone na karcie uczestnika obozu

5. Sprzęt obozowy

- namiot (typu igloo - do uzgodnienia z Sirem), śpiwór owinięty w solidny worek foliowy, karimata
- mienażka z pokrywką (może być miska z solidnego platiku - będzie szorowana), niezbędny (sztućce), duży kubek metalowy lub plastikowy
- ostry prosty nóż składany (nadmiar funkcji w scyzoryku - niewskazany)
- parę metrów sznurka (linka alpinistyczna) i spinacze do suszenia bielizny
- latarka czołowa (z mocnymi diodami) spakowana tak, by się nie włączyła
- zapalniczka lub zapałki (zabezpieczone przed wilgocią), świeczka
- ściereczka - przydaje się podczas przygotowywania posiłków.
- płyn + myjka do mycia naczyń - zagęszczony płyn kuchenny, ulegający biodegradacji. Zabieramy w opakowaniu zastępczym (np. pojemnik na kał - 100ml) tylko tyle, ile jest konieczne.
- torby foliowe - kilka do kilkunastu sztuk, dobrze sprawdzają się niektóre worki na śmieci. Służą głównie do zabezpieczania różnych rzeczy przed wilgocią oraz do segregacji rzeczy w sakwach.
- ewentualnie aparat fotograficzny, pisadło i mały notatnik

6. Przedmioty silnie niewskazane

- sprzęt rowerowy i obozowy rodem z supermarketu
 - przysparza wiele problemów, nerwów i napraw
- elektronika (game-boy'e, i-pod'y, mp3 player'y, wyszukane komórki itp.)
- nadmiar odzieży (koszule hawajskie, spodnie w kancik, różowe falbanki)
- zapasy żywnościowe (słodczyce, chipsy, zupki chińskie, itd.)

