

Rower - wyposażenie obowiązkowe



Oświetlenie - z przodu i z tyłu, najważniejsze aby rower był widoczny przez kierowców po zmierzchu.



Lusterko - zawsze widać kiedy jedzie za nami samochód.



Błotniki - podczas wypraw jazda w deszczu zdarza się często, chronią przed ochlapaniem.



Kask - przy upadku może uratować życie, ważne aby był lekki i przewiewny.



Zapas dętek - to część roweru, która najczęściej podlega wymianie, ważne aby mieć dętki dostosowane do rozmiaru swojej opony.

Podróż - rzeczy niezbędne



Namiot - najlepiej z przedsionkiem, aby było miejsce na schowanie bagaży.



Mata samopompująca lub karimata - izoluje od zimnego podłoża, w przypadku maty zapewnia też dodatkowy komfort snu.



Śpiwór - powinien być mały i lekki, ważne aby przed zakupem sprawdzić w jakiej temperaturze sprawuje się najlepiej.



Kurtka przeciwdeszczowa - podczas deszczowych dni bezcenna, powinna mieć kaptur.

Podróż - rzeczy przydatne



Metalowy kubek - lekki, wytrzymały, długo utrzymuje temperaturę, idealny do zaparzenia herbaty czy zrobienia zupki.



Sztućce - w zestawie bądź osobno, zawsze kiedy masz ochotę na posiłek.



Bidon - zawsze pod ręką, bo dostarczanie wody do organizmu podczas długiej jazdy jest niezmiernie ważne.



Rogi rowerowe - podczas długiej jazdy ręce się męczą, dobrze więc jest raz na jakiś czas zmienić ich pozycję na kierownicy.



Zapinka - zawsze kiedy chcesz zostawić rower na chwilę bez opieki.



Spray na komary - aby te uciążliwe zwierzątka nie gryzły.



Olejek do opalania - podczas jazdy na rowerze skóra jest wystawiona przez wiele godzin na działanie promieni słonecznych.



Okulary przeciwsłoneczne - na słoneczne dni.



Witaminy - wspomagają pracę organizmu podczas wysiłku.



Ben-Gay - maść rozgrzewająca mięśnie, wyjątkowo użyteczna na zakwasy.

Porady



Przed wyprawą oddaj rower do dobrego serwisu na przegląd, aby podczas jazdy nie martwić się problemami technicznymi tylko czerpać z niej radość.



Aktywuj roaming w telefonie - w razie problemów jest możliwość komunikowania się za granicą.



Weź ze sobą kartę płatniczą - w razie braku gotówki zawsze możesz pobrać pieniądze w Polsce lub za granicą.



Zawsze miej przy sobie coś słodkiego (np. Sezamki) - w razie spadku cukru w organizmie, spowodowanym dużym wysiłkiem, możesz szybko uzupełnić braki.



Warto zaopatrzyć się w strój kolarski - jest bardzo wygodny podczas wielogodzinnej jazdy na rowerze.



Warto także wykupić specjalne rowerowe ubezpieczenie - w razie wypadku nie zostajemy na lodzie.

W razie jakichkolwiek pytań pisz na:

zdrowyrower@gmail.com