



Il kit del cicloturista

Qualche suggerimento su cosa mettere nelle sacche per aiutare la vostra abilità ad affrontare con fantasia e buon umore gli imprevisti di una ciclo vacanza (da calibrare in base all'itinerario ed alle abilità meccaniche...).

manutenzione e piccole riparazioni

1. Pompa!
2. Un paio di camere d'aria di riserva per poter cambiare velocemente quella forata e ripararla con calma + 2 leve di plastica per smontare e rimontare il copertone.
3. Kit ripara camera d'aria
4. Una pinzetta, per togliere una eventuale spina conficcata nel copertone, che ha causato una foratura, e che non vuol saperne di uscire
5. Un pezzo di copertone, ritagliato da uno vecchio, da usare in caso di emergenza in seguito ad una brutta lacerazione di copertone, per esempio sopra un vetro o pietra aguzza, da inflare tra camera d'aria e la lacerazione
6. Guanti in lattice usa e getta
7. Smagliacatena ed un paio di maglie di riserva, della stessa misura della propria catena.
8. Chiavi, cacciavite taglio e croce, e brugole (più affidabili elementi separati di diverse misure)
9. Tiraraggi e qualche raggio di riserva
10. Filo di ferro, fascette da elettricista e nastro adesivo, qualche volta fanno miracoli.
11. Una scatoletta con viti, dadi e rondelle di varie misure
12. Un vecchio spazzolino da denti per pulire la catena (nafta o benzina li "rubate" sul loco)
13. Lubrificante

per la sicurezza

14. luci per bici anteriori e posteriori e gilet fluo per rendersi ben visibili in caso la notte ci sorprenda prima di essere arrivati a destinazione
15. telefonino carico e carica batterie
16. piccolo pronto soccorso (garze sterili, fasce tubolare, cerotti, antizanzare...compresi, se li utilizzate, rimedi naturali e/o omeopatici)
17. Sufficienti riserve d'acqua, cioccolato/barrette/frutta secca, per non trovarsi disidratati e per i momenti di crisi energetica (l'acqua è anche il miglior "lava ferite")
18. Occhiali lenti scure e lenti trasparenti (per proteggersi dai riflessi, moscerini, vento etc.)
19. Casco (utile per i percorsi su strade con traffico veicolare)
20. Fotocopia dei documenti nascosta da qualche parte
21. A seconda della destinazione: spray al peperoncino, o anche petardi, per tenere a distanza di sicurezza cani o altri animali.

accortezzee comodità

22. cartografia completa dell'itinerario e fotocopia di ogni tratta giornaliera con evidenziato in colore il tragitto in scala adeguata al tipo di itinerario e strade che volete percorrere (preferibili 1:50.000 / 1:25.000 se disponibili)
23. bussola, non si sa mai... (qualcuno si è convertito al più moderno e molto prosaico GPS)

hai scaricato questo file dal sito www.ulisse-fiab.org

© Ulisse-FIAB aderisce a: FIAB Federazione italiana amici della bicicletta - ECF European cyclists' federation
Ritrovo: giovedì 19.00 - 20.30 via del Sale, 4/B - 34121 Trieste / info@ulisse-fiab.org Tel. Fax (+39) 040 304414

24. Un dizionarietto - frasario delle lingue dei paesi attraversati
25. Documenti di identità (validi per l'espatrio)
26. Qualche metro di cordino torna utile in più situazioni, compreso per stendere il bucato... e visto che ci siete anche qualche molletta.
27. buste di plastica richiudibili, per tenere asciutti i vestiti nelle sacche (e separarli da quelli bagnati)
28. forchetta cucchiaino e l'immane coltellino/apribottiglie :-)
29. catena e lucchetto a prova di ladri, più abbiate l'accortezza di bloccare anche le ruote con i bloccaggi rapidi e semmai di smontare il sellino.
30. Crema solare protezione alta (non sottovalutate la lunga esposizione, anche in inverno)

Abbigliamento, effetti personali, piccola farmacia o rimedi che ritenete più opportuni, scorte d'acqua e cibi energetici sono legati alle necessità e abitudini di ognuno, ricordate solo di proteggervi dal sole, dalla sete e dal calo di zuccheri, e che ... potrebbe piovere!

Giusto qualche indicazione sull'abbigliamento per chi fosse proprio alle prime esperienze:

1. Vale sempre la regola di vestirsi a strati, maniche lunghe e corte, idem per i calzoni
2. Maglietta e pantaloni devono essere di materiale leggero e traspirante (abbigliamento tecnico o meno)
3. Una giacca o gilet wind stopper è utile in tutte le stagioni
4. Per l'inverno giacca e pantaloni Thermo e Wind stopper, guanti, paraorecchie/berretto
5. Mantellina proteggi pioggia, cappuccio o cappellino impermeabile (da tenere sempre in sacca)
6. Ai piedi scarpe con suola rigida (sia chiuse che sandali). Qualcuno preferisce le scarpe da bici
7. Copri scarpe impermeabili

Per approfondire e per link utili visita il sito FIAB:

<http://www.fiab-onlus.it/andare/vacanze1.htm>

Per cercare una sistemazione durante la tua ciclovacanza: rete di Albergabici

<http://www.albergabici.it/albergab/index.htm>

Alla fine di questa lista lunghissima un consiglio: viaggiate leggeri!
Portate l'indispensabile, ma non troppo, più bagaglio abbiamo, più ci appesantiamo
e meno lontano andiamo.

hai scaricato questo file dal sito www.ulisse-fiab.org

© Ulisse-FIAB aderisce a: FIAB Federazione italiana amici della bicicletta - ECF European cyclists' federation
Ritrovo: giovedì 19.00 - 20.30 via del Sale, 4/B - 34121 Trieste / info@ulisse-fiab.org Tel. Fax (+39) 040 304414