



## LISTA DE COMPROBACIÓN DE EQUIPAJE

### EQUIPO DE BICICLETA

- Alforjas y su chubasquero
- Bolsa de manillar y su chubasquero
- Bolsa portabultos impermeable
- Luces (Luz frontal, luz trasera, frontal)
- Elementos de seguridad (Casco, chaleco reflectante)
- Bidones y/o Camelbak
- Pulpos y/o cuerda
- Mapas de la ruta
- Papel y lápiz
- Velocímetro
- Brújula y/o GPS
- Herramientas y repuestos (*Ver lista de comprobación*)

### ROPA DE BICICLETA

- 2 cullo cortos
- 1 cullo largo o una malla
- 2 maillot cortos
- 1 camiseta térmica
- 1 cortavientos
- 2 pares de calcetines
- Guantes
- Calzado de bicicleta

### ROPA DE CALLE

- 1 pantalón corto y/o bañador
- 2 pantalón largo
- 2 camisetas
- 3 juegos de ropa interior
- 2 pares de calcetines
- Sandalias
- Zapatillas

### ROPA DE ABRIGO

- Chubasquero y pantalón de lluvia
- Chaqueta plumas
- Forro polar
- Gorro o pañuelo
- Cubrecalzado
- Braga

### HIGIENE

- Toalla de secado rápido
- Jabón lagarto (para la ropa y el aseo personal)
- Gel y champú (si no se quiere usar el jabón lagarto)
- Peine
- Desodorante
- Chanclas de ducha
- Cepillo y pasta de dientes
- Papel higiénico
- Tijera de uñas
- Compresas / tampax / salvaslips

### ELEMENTOS DE PERNOCTACIÓN

- Tienda de campaña
- Saco de dormir
- Saco sábana
- Esterilla o autohinchable
- Almohada



#### UTILES DE COCINA

- Hornillo
- Cacerola
- Cuchara de madera
- Plato
- Taza aluminio
- Cubiertos
- Cuchillo y abrelatas o navaja multiusos
- Tabla de cortar
- Mechero
- Alimento energético (frutos secos, barritas energéticas, pastillas de azúcar, etc.)
- Paño de cocina
- Sal, aceite, azúcar, café, chocolate soluble, condimentos, etc.
- Útiles de limpieza (esponja y jabón)
- Bayeta

#### VARIOS

- Documentación
- Dinero
- Móvil y cargador
- Cámara y cargador
- Regleta
- Gafas de sol
- Botiquín (*Ver lista de comprobación*)
- Candado
- Necesidades propias (medicación, tapones para los oídos, codera, rodillera, etc.)
- Cuerda y pinzas tender
- Mochila
- Libros
- Juegos