

Cosa portare?

La prof.ssa Pucci, cicloturista, pignola e ben organizzata, scrisse le seguenti indicazioni (in realtà erano di più ma alcune le ho tolte in quanto si riferiscono a viaggi di tanti giorni)

Per la bici

- magliette (una al giorno, quella della sera prima si usa il giorno successivo per pedalare)
- pantaloncino imbottito (consigliato; per 3 giorni sempre lo stesso)
- scarpe da tennis
- kway o antivento (da usare anche per la sera se freddo)
- mantella (nel caso il cui le previsioni meteo mettano pioggia)
- pile (uno leggero, meglio se micro-pile, da mettere se fa freddo o sotto la mantella)
- tenere un poco di cioccolata o frutta secca (eventuali momenti di affaticamento, calo di zuccheri)
- bottiglietta acqua ½ litro

Extra-bici (pomeriggio, cena, dopocena e notte)

- tuta (o pantaloni e felpa)
- pigiama
- sandali leggeri o ciabatte (utili in camera da letto)

Igiene personale

- Spazzolino e dentifricio

Intimo (un cambio al giorno)

- calzini
- mutandine

Utility (per ogni eventualità)

- DOCUMENTO
- Un elastico con gancio (quelli da auto) per assicurare eventuale zainetto nel portapacchi
- carica-smartphone
- fazzolettini di carta
- eventuale medicinale preso abitualmente in situazioni di malessere (antinfiammatorio, tachipirina,...)
- buste di plastica (o da congelatore per alimenti): servono per gli abiti sporchi.