

HOW TO RIDE A MOUNTAINBIKE - CHECK-LIST DELL'EQUIPAGGIAMENTO

Nella mountain bike l'equipaggiamento è d'importanza capitale. Qui trovi una check-list dell'equipaggiamento che devi assolutamente portare con te nella tua prossima escursione in mountain bike.

Equipaggiamento base

- Mountain bike o mountain bike elettrica
- Casco
- Occhiali
- Guanti
- Scarpe per ciclismo
- Abbigliamento per la bici adatto alle condizioni meteorologiche
- Protezioni per gomiti e ginocchia

Equipaggiamento per un'uscita di mezza giornata

- Zaino
- Borraccia o sacca idrica
- Pompa
- Camera d'aria di riserva
- Attrezzo idoneo (piccolo multiattrezzo)
- Giacca in caso di tempo incerto
- Soldi

Equipaggiamento per un'uscita di una giornata

- Zaino
- Borraccia o sacca idrica
- Pompa
- Una o due camere d'aria di riserva
- Set di riparazione pneumatici
- Multiattrezzo grande (con smagliacatena e chiave tiraraggi)
- Pin per catena da 9v o 10v
- Abbigliamento per la pioggia
- Abiti caldi (pullover di pile, abbigliamento termico, manicotti ecc.)
- Portafoglio
- Kit di pronto soccorso
- Crema solare
- Cibo possibilmente ad alto contenuto energetico

Opzionale

- Ciclocomputer o GPS incl. materiale cartografico
- Pile di scorta per il GPS
- Lucchetto per la bici

Consigli del COACH DI OCHSNER SPORT

- Duct Tape
- Benda
- Cerotto
- Fascetta serracavi
- Pastiglie dei freni
- Carta vetrata
- Filo per legare