

DOLOMITES ENDURO TRAVERSE

Abbigliamento in bici:

- Bikeshorts + pantaloncini con imbottitura
- Maglietta bike
- Casco (obbligatorio!)
- Protettori ginocchio (obbligatori!)
- Scarpe da mountain bike, adatte anche per passaggi da fare a piedi e che non assorbono facilmente l'acqua.
- Calzini
- Occhiali da sole
- Guanti da ciclismo lunghi, per una migliore protezione in caso di caduta

Zaino

Consigliamo di portare uno zaino di circa 20-25 litri con una sacca idrica da 2 litri (o borraccia).

Per poter affrontare bene i passaggi difficili e le salite, lo zaino da pieno non dovrebbe superare i 7 kg e lasciare sufficiente spazio per la testa anche con il casco in testa. Da notare che il secondo rifugio è dotato di lavatrice e asciugatrice, possiamo quindi viaggiare leggeri, riducendo l'abbigliamento all'essenziale!

Nello zaino

- Sacca idrica da 2 litri (o borraccia)
- Protezione antipioggia per lo zaino
- Kit di pronto soccorso & farmaci personali per allergie, ecc. (obbligatorio!)
- Crema solare

Abbigliamento (per tutte le condizioni atmosferiche):

- Extra bikeshorts + pantaloncini con imbottitura
- Maglietta bike aggiuntiva
- Giacca, calda e a maniche lunghe
- Giacca da pioggia impermeabile al 100%, facilmente riponibile
- Pantaloni da pioggia (lunghi) impermeabile al 100%, facilmente riponibili
- Pantaloni lunghi e leggeri per i rifugi
- Maglione / felpa caldo in pile, per i rifugi/ giornate fredde
- Maglietta per i rifugi
- Calze, biancheria intima
- Fascia / buff

DOLOMITES ENDURO TRAVERSE

Attrezzi / pezzi di ricambio Basic (must have!):

- MultiTool
- 2 tubi per la dimensione delle vostre ruote
- 2 leve per pneumatici
- Piccola pompetta
- Kit di riparazione per tubi
- 2 paia di pastiglie di ricambio per i tuoi freni
- Falsa maglia per la tua catena
- Forcellino per la tua bici (in caso di noleggio bici chiedere in negozio)

Attrezzi / pezzi di ricambio Extra:

- Lubrificanti per catene e componenti
- Fascette
- Pompa CO2 con cartucce
- Kit di riparazione pneumatici tubeless
- Cavo del cambio

Altro

- Cellulare / Smartphone
- Prodotti per la cura del corpo (gel doccia, dentifricio, ecc.)
- Barrette energetiche (acquistabili in loco o durante il tour)
- Bevande isotoniche (acquistabili in loco o durante il tour)