



## Informacje praktyczne:

Poniżej znajduje się spis rad i sugestii, co powinieneś zabrać ze sobą jadąc w góry rowerem:

- Gotówka – nie wszystkie schroniska na szlakach dają możliwość płatności bezgotówkowych.
- Plecak, do którego zmieścisz wspomniane tu rzeczy.
- Naładowany telefon i najlepiej jeszcze powerbank.
- Woda – szczególnie w okresie letnim jest to bardzo ważny element, sugerowana ilość to 1,5l na osobę.
- Przekąski – miej coś do jedzenia, gdyż nie zawsze trafisz na schronisko, najlepiej rzeczy lekkie [chodzi o wieziony przez siebie ciężar na plecach] wysokokaloryczne i energetyczne: kanapki, kabanosy, orzechy, daktyle, żele energetyczne, batony, itp.
- Plaster, bandaż – może się zdarzyć wypadek, otarcie, skaleczenie.
- Odpowiednie obuwie – najlepiej coś z płaską podeszwą, wygodne, ale nie trampki i **w żadnym wypadku nie sandały**. Możliwe, że zaliczysz błoto na trasie, więc nie bierz swoich najnowszych i najlepszych butów. Sugeruję obuwie sportowe, trekkingowe, hikingowe.
- Skarpety typu podkolanówki będą najlepsze.
- Kurtka przeciwdeszczowa.
- Rękawiczki rowerowe – bardzo ważne, gdyż poprawiają chwyt kierownicy, co jest szczególnie istotne podczas jazdy w dół.
- Rowerowe spodenki z tzw. pieluchą – oczywiście jeśli posiadasz. To typowo dla komfortu jazdy – po 30km jazdy pupa będzie boleć, szczególnie niewprawionych w rowerowych wycieczkach.
- Odzież na przebranie:
  - ubrudzisz się i warto przebrać się, zanim wsiądziesz do swojego samochodu
  - szczególnie wiosną, czy jesienią może być konieczność ubrania się „na cebulkę”, wówczas jak dotrzesz do schroniska, może się okazać, że się mocno spociłeś i Twoja odzież będzie mokra i zimna. Warto mieć coś na zmianę dla własnego komfortu.