

## Alforges i bosses

- 2 alforges posteriors
- 2 alforges davanteres (només per a viatges llargs)
- 1 cobreix alforges (si no són estanques; també poden servir unes bosses d'escombraries)
- 1 bossa frontal o ronyonera
- 1 pop i 2 tensors

## Eines i recanvis

- 1 coberta de recanvi (opcional, el pes pot ser important)
- 1 càmera de recanvi
- Inflador petit
- 1 kit de punxades
- 1 cadena de recanvi (en viatges llargs)
- 1 cable tensor del canvi de marxes
- 1 joc de claus allen
- 1 paquet de brides mida mitjana
- 1 clau multiús amb tronchacadenas
- 1 lubricant de cadena i pinyó (si gran part del trajecte serà per terra)
- 1 raspall de dents vell per netejar components
- Candat gruix i extensible (a ser possible que permeti fixar quadre i roda al lloc on el col·loquis)
- Candat per al sillín (fixant al quadre)
- 2 pastilles de fre (per a viatges llargs)

## Seguretat Vial

- Casc
- Armilla reflectant
- 1 llum posterior
- 1 llum del davant
- 1 retrovisor

## Varis

- 2 porta ampolles i les seves ampolles
- 1 camelback de 2 litres

- 1 carregador de piles
- Carregador USB de diverses entrades
- Piles recarregables
- 1 paquet de tovallolletes bebè
- Telèfon mòbil amb carregador
- Quadern de notes i bolígraf
- GPS (o el mateix navegador del telèfon mòbil)

## Indumentària

- 1 paravent lleuger i plegable que ocupi poc espai (a l'hivern goretex)
- 2 samarretes tèrmiques transpirables (hivern) o dos maillots transpirables (estiu)
- 2 parells de mitjons d'assecat ràpid
- Roba interior de ciclista (minimitzen les rascades)
- Culotte (de bona qualitat)
- 1 pantalons amb cames desmuntables
- 2 pinces per evitar que els pantalons s'enganxin a la cadena
- Guants amb gel en els palmells
- 1 ulleres de sol
- Folre polar
- Impermeable

## Farmaciola

- Alcohol (millor en gel doncs serveix per netejar el greix)
- Gases i vendes
- Esparadrap i tirites
- Coliri (molt útil si ens entra alguna cosa a l'ull al pedalejar)
- Analgèsic
- Crema antiinflamatòria
- Antigripal
- Vaselina
- Crema de culet de nadó, tipus "halibut"