

## FICHA DE VIAJE

### INDUMENTARIA

#### Para la bici

- Calzado para bici (con trabas o sino con suela firme)
- Medias (sin algodón)
  - Cortas: .....
  - Largas: .....
- Calzas ciclista
  - Cortas: .....
  - Largas: .....
- Remeras de ciclismo (jersey)
  - Manga corta: .....
  - Manga larga: .....
- Chaleco polar
- Campera polar
- Campera rompevientos

#### Para el camping

- Calzado cómodo (sandalias/zapatillas)
- Remeras varias
- Bermudas
- Pantalón largo

### VARIOS

- Organizador con artículos de higiene
- Botiquín de primeros auxilios
- Documentos
- Pasajes
- Dinero y cambio (en bolsas Ziploc)
- Bolsas Ziploc de varias medidas para proteger de humedad
- Cámara fotográfica
- Mapas del lugar
- Protector solar (usar siempre)

### TU BICI

- Hacer un chequeo de la bici en tu bicicletería
- Herramientas indispensables:
  - Cámara
  - Kit de parches (también llevar parches grandes manchones, sirven para reparar cubiertas dañadas)
  - Una cubierta (optativo)
  - Cable de freno y cambio
  - Corta cadena
  - Inflador
  - Tornillos
  - Cordón y cordón elástico
  - Film de polietileno de 100 micrones de 2 x 2m (sirve de base de carpa o para guarecerse de lluvia o alero, para transporte enrollarlo con aislante así no ocupa espacio)