

## Alforjas y bolsos

- 2 alforjas traseras
- 2 alforjas delanteras (Sólo para viajes largos)
- 1 cubre alforjas (si no son estancas; también pueden servir unas bolsas de basura)
- 1 bolso frontal o riñonera
- 1 pulpito y 2 tensores

## Herramientas y repuestos

- 1 cubierta de repuesto (opcional, el peso puede ser importante)
- 1 cámara de repuesto
- Inflador pequeño
- 1 kit de parches
- 1 cadena de recambio (en viajes largos)
- 1 cable tensor del cambio de marchas
- 1 juego de llaves allen
- 1 paquete de bridas tamaño medio
- 1 llave multiuso con tronchacadenas
- 1 lubricante de cadena y piñón (si gran parte del trayecto será por tierra)
- 1 cepillo de dientes viejo para limpiar componentes
- Candado grueso y extensible (a ser posible que permita fijar cuadro y rueda al lugar donde lo coloques)
- Candado para el sillín (fijándolo al cuadro)
- 2 pastillas de freno (para viajes largos)

## Seguridad Vial

- Casco
- Chaleco reflectante
- 1 luz trasera
- 1 luz delantera
- 1 retrovisor

## Varios

- 2 porta botellas y sus botellas
- 1 camelback de 2 litros
- 1 cargador de pilas

- Cargador USB de varias entradas
- Pilas recargables
- 1 paquete de toallitas bebé
- Teléfono móvil con cargador
- Cuaderno de notas y bolígrafo
- GPS (o el propio navegador del teléfono móvil)

## Indumentaria

- 1 paraviento ligero y plegable que ocupe poco espacio (en invierno goretex)
- 2 camisetas térmicas transpirables (invierno) o dos maillots transpirables (verano)
- 2 pares de calcetines de secado rápido
- Ropa interior de ciclista (minimizan las rozaduras)
- Culotte (de buena calidad)
- 1 pantalón con piernas desmontables
- 2 pinzas para evitar que los pantalones se enganchen en la cadena
- Guantes con gel en las palmas
- 1 gafas de sol
- Forro polar
- Impermeable

## Botiquín

- Alcohol (mejor en gel pues sirve para limpiarse la grasa)
- Gasas y vendas
- Esparadrapo y tiritas
- Colirio (muy útil si nos entra algo en el ojo al pedalear)
- Analgésico
- Crema antiinflamatoria
- Antigripal
- Vaselina
- Crema de culito de bebé, tipo "halibut"