

- 
1. Рюкзачок для дневных выходов/выездов
  2. Обувь: кроссовки на вело и пешие выходы. Обязательны именно спортивные кроссовки!!! У них должна быть жёсткая, достаточно толстая рифлёная подошва. Рассмотрите вариант кроссовок Salomon или подобных.
  3. Одежда: 2-3 спортивных футболки, флисовая кофта, ветровка, мембранная ветровка на случай дождя (если есть, если нет-не покупайте специально, можно заменить дождевиком+обычной ветровкой), шорты или брюки в которых вы будете ходить по горам. Для велосипеда лучше взять что-то типа лосин/гетры, шорты, либо зауженные брюки, которые не попадут в цепь велосипеда, кепку от солнца. Можно взять велоперчатки (если есть). Они же пригодятся на виа-феррате, шапочка.
  4. Очки солнцезащитные, крем от загара, купальник (по желанию, в Риве есть веленсс-центр)
  5. Бутылочка для воды ( можно просто взять на месте из под воды)
  8. Аптечка с необходимыми вам препаратами
  9. Страховка для выезжающих за рубеж на всё время поездки. Очень желательно расширение для активного отдыха.
  10. Загранпаспорт с действующей шенгенской многократной визой