

-
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)
 6. Велошлем (если не хотите брать напрокат, стоит 3 евро/день). Имейте ввиду, что он обязателен на веловыездах!
 7. Аптечка с необходимыми вам препаратами
 8. Страховка для выезжающих за рубеж на всё время поездки. Очень желательно расширение для активного отдыха.
 9. Загранпаспорт с действующей шенгенской визой
 10. Немного налички (евро) и банк. карта на не включенное питание (ужин от 20 евро/чел, обед около 15 евро), аренду велосипеда (16-29 евро/день, в зависимости от типа: прогулочный, МТВ. Электробайки стоят от 35 евро). Обычно паста стоит 7-9 евро, салат 4-5 евро, суп 4-5 евро, вино/сок/пиво 2-2,5 евро, пицца 6-11 евро.