

---

Велосипед свой  
Велосипедный шлем  
Небольшой рюкзак (17-20л.) для личных вещей  
Налобный или ручной фонарик с комплектом запасных батареек  
Бутылка для воды на 1 л.  
Удобная походная одежда и обувь  
Шорты (велошорты)  
Спортивные брюки (велобрюки)  
Велоперчатки (или недорогие строительные перчатки)  
Футболки с коротким и длинным рукавом  
Пайта (толстовка)  
Болоньевый костюм: ветровка и штаны  
Дождевик  
Шапка  
Панама (бандан, кепка или т.п.)  
Носки легкие и теплые  
Термобелье (влагоотводящее)  
Обувь для ходьбы (езды)  
Купальный костюм  
Обувь для отдыха (шлепки или сандалии)  
Солнцезащитный головной убор  
Солнцезащитный крем и очки  
Предметы личной гигиены  
Личная аптечка («любимые лекарства», согревающая мазь, солнцезащитный крем).