
Велосипед свой (или в аренду)
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).