
небольшой рюкзак (17-20 л.) для личных вещей
налобный или ручной фонарик с комплектом запасных батареек
бутылка для воды на 2 л.
удобная походная одежда и обувь
шорты (велошорты)
спортивные брюки (велобрюки)
велоперчатки (или недорогие строительные перчатки)
футболки с коротким и длинным рукавом
пайта (толстовка)
болониевый костюм: ветровка и штаны
дождевик
шапка
панама (бандан, кепка или т.п.)
носки легкие и теплые
термобелье (влагоотводящее)
обувь для ходьбы (езды)
обувь для лагеря (шлепки или сандалии)
солнцезащитный головной убор
предметы личной гигиены
личная аптечка («любимые лекарства», согревающая мазь, солнцезащитный крем).