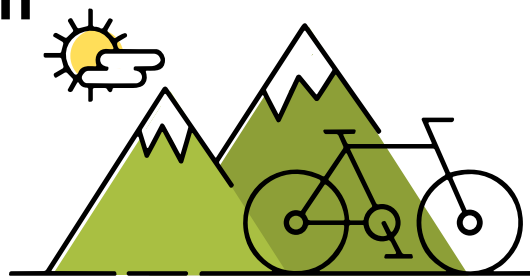


Bikepacking - lista niezbędnych rzeczy do zabrania

Planujesz swoją pierwszą przygodę z bikepackingiem? Oto praktyczna lista rzeczy, którą możesz elastycznie dostosować do swojej trasy.



Sprzęt do bikepackingu

Jak długo będziesz w podróży? Nocujesz w pensjonatach czy pod gołym niebem? Różne decyzje wpływają na to, jakiego czego będziesz potrzebować. Poniżej znajdziesz przegląd polecanego sprzętu do bikepackingu.

Rodzaje toreb



- ☐ torba na ramę
- ☐ torba podsiodłowa
- ☐ torba/kosz na kierownicę
- ☐ w ramach potrzeby torba na górną rurę ramy
- ☐ ewentualnie torby na tylne i przednie koło.
- ☐

Odzież rowerowa



- ☐ 1-2 pary spodenek kolarskich (długie i krótkie)
- ☐ 1-2 koszulki rowerowe
- ☐ kurtka przeciwdeszczowa
- ☐ spodnie wodoodporne lub ochraniacze spodni na rower
- ☐ rękawiczki rowerowe
- ☐ buty rowerowe (ewentualnie z systemem zatrzaskowym)
- ☐ bielizna
- ☐ biustonosz sportowy
- ☐ skarpety
- ☐ komin/apaszka
- ☐ czapka
- ☐ kask rowerowy
- ☐ okulary rowerowe przeciwsłoneczne
- ☐ odblaski.
- ☐

Dostosuj swoje ubrania rowerowe do pory roku i prognozy pogody. Możesz potrzebować:

- ☐ kurtkę przeciwwiatrową
- ☐ bieliznę termoaktywną
- ☐ bluzę polarową
- ☐ lekką kurtkę puchową.

Na dni przerwy i noclegi warto mieć ze sobą również:

- ☐ koszulkę/T-shirt z długim rękawem
- ☐ spodnie rekreacyjne
- ☐ kurtkę lub bluzę polarową
- ☐ lekkie buty.

Narzędzia i wyposażenie rowerowe



- ☐ narzędzie wielofunkcyjne rowerowe tzw. multitool
- ☐ zestaw łątek do naprawy dętki rowerowej
- ☐ pompka
- ☐ łżyki do opon
- ☐ zapasowa dętka lub mleczko uszczelniające do opon bezdętkowych
- ☐ zapasowe szprychy
- ☐ zapasowe linki
- ☐ zapasowy łańcuch
- ☐ zapasowe śruby
- ☐ olej do łańcucha
- ☐ szmatka
- ☐ zapięcie rowerowe.

Artykuły higieniczne



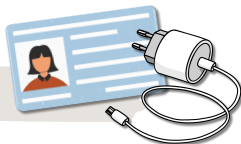
- ☐ szczoteczka do zębów
- ☐ pasta/tabletki do mycia zębów
- ☐ mydło/żel pod prysznic
- ☐ szampon
- ☐ dezodorant
- ☐ maszynka do golenia
- ☐ grzebień/szczotka
- ☐ szybkoschnący ręcznik turystyczny
- ☐ artykuły higieniczne dla kobiet
- ☐ papier toaletowy
- ☐ chusteczki higieniczne
- ☐ ewentualnie proszek do prania.

Apteczka podróżna



- ☐ zestaw pierwszej pomocy
- ☐ plastry na pęcherze
- ☐ krem z filtrem przeciwsłonecznym
- ☐ maść łagodząca oparzenia słoneczne
- ☐ środek przeciw insektom
- ☐ pęseta do kleszczy
- ☐ środek dezynfekujący
- ☐ maść na rany
- ☐ środek przeciwbólowy
- ☐ środek na biegunkę
- ☐ osobiste leki.
- ☐

Inne



- ☐ butelka na wodę (np. z filtrem)
- ☐ przekąski/batony energetyczne
- ☐ latarka czołowa
- ☐ scyzoryk
- ☐ smartfon (z mapami offline)
- ☐ ładowarka (oraz ewentualnie baterie)
- ☐ powerbank
- ☐ w ramach potrzeb urządzenie nawigacyjne/GPS
- ☐ dokumenty tożsamości
- ☐ karta EKUZ (jeśli wybierasz się do innych krajów UE)
- ☐ gotówka/karta debetowa/karta kredytowa.
- ☐



Sprzęt kempingowy



Podczas wielodniowej wycieczki masz możliwość nocowania w namiocie. Do tego jednak potrzebujesz dodatkowego sprzętu kempingowego, który w idealnym przypadku powinien być bardzo lekki i kompaktowy. Oto niezbędne wyposażenie:

- | | |
|--|---|
| ☐ namiot | ☐ lampa kempingowa |
| ☐ podłoga pod namiot | ☐ naczynia do gotowania |
| ☐ karimata | ☐ sztućce i naczynia kempingowe |
| ☐ śpiwór | ☐ płyn do mycia naczyń, gąbka, ściereka do naczyń |
| ☐ ewentualnie poduszka | ☐ prowiant, ewentualnie żywność turystyczna. |
| ☐ kuchenka turystyczna i kartusze gazowe | ☐ |
| ☐ zapalniczka | |



Planujesz swoją pierwszą trasę bikepackingową? Wszystko, co musisz wiedzieć na temat przygotowań i niezbędnego wyposażenia, znajdziesz w [naszym poradniku](#).