

Utrustningstips för cykelresorna

- Vattenflaska som passar på cykelhållare (standard, finns i alla sportaffärer).
- Cykelbyxor. Viktigt, och tänk på att byxorna ska bäras utan underbyxor/kalsonger för att undvika skavsår.
- Cykelhandskar.
- Cykelhjälm
- Midjebälte eller liten ryggsäck.
- Solglasögon och solkräm med hög skyddsfaktor.
- Ladda ner appen "Alltrails". Där finns våra cykelleder inlagda. Genomgång inför varje etapp.



- Lätt regnställ (vi hoppas att vi inte behöver använda det men....)
- Sadlarna är hårda och vi ska cykla mycket. Om du har en skön sadel som du är van vid kan du ta med den. Det finns också geldynor att köpa i cykelaffärerna. Kan vara en bra investering.
- Gypaskor med hård sula. Typ för vandring. Är sulan för mjuk kan du få ont under fötterna av trampandet.
- Badkläder. De flesta ställen vi bor på har pool, eller varför inte ta ett dopp i havet eller små sjöar som vi passerar?
- Till middagarna är klädkoden "casual".
- Vi bor rätt ödsligt och kommer inte till några större städer. Små byar utan större shoppingutbud. Så tänk på att ta med ev mediciner du kan behöva, snacks under cykelturerna, skavsårsplåser mm.