

Lista de coisas para cicloturismo

[esta lista é apenas indicativa e deve ser adaptada a cada caso, sempre que necessário]

Manutenção da bicicleta

- 2 câmaras extras
- 2 pares de espátulas
- 1 bomba de ar
- extensores
- 1 alicate/ chave de fenda/Philips
- 1 chave de raio/ chave de corrente
- 1 jogo de chaves Allen
- 3 raios sobressalentes para cada roda
- kit de remendos
- cabos de freio / câmbio

Diversos

- fita adesiva
- silver tape
- isqueiro/fósforos
- elásticos
- tiras de câmara
- sacos plásticos
- cloro
- pincel atômico
- alfinetes de segurança (de fralda de nenê)
- araminhos (de pão)
- barbante
- agulha e linha

Primeiros Socorros

- curativos tipo Band-Aid
- gazes estéreis
- um pequeno rolo de esparadrapo
- atadura de crepe
- cotonetes
- pinça
- agulha
- tesoura pequena
- um par de luvas de borracha descartáveis

Acampamento

- barraca e isolante térmico
- saco de dormir e travesseiro
- fogareiro completo
- pratos, talheres e panelas

[pelo menos um tipo de cada medicamento listado abaixo]:

- Anti-inflamatório: Voltaren, Feldene ou Tonoxen
- Antiácido: Rennei ou pastilhas de Milantra Plus
- Antisséptico líquido: Povidini tóxico
- Antiespasmódico (para cólicas): Buscopan
- Analgésico Local: xilocaina
- Antidiarréico: Imosec
- Colírio: Lacrima, Lacrima Plus ou Lacril
- Solução Nasal: Salsep (no lugar de descongestionantes nasais: Aturgyl, Naridrin ou Sorine)
- Dor e Febre: Tylenol ou Novalgina em gotas
- Náusea e Vômitos: Plasil ou Plasil enzimático (evite Dramin, que pode dar sono)
- Reações alérgicas: Allegra 180, Claritin ou Zyrtec (evite Polaramine, que pode dar sono)
- Garganta irritada: Spray de mel e própolis ou pastilhas de Dequadin com benzocaína ou Benalet

Vestuário

[para 7 dias]

- 2 bermudas de ciclismo
- 2 bermudas normais
- 1 agasalho
- 5 camisetas
- 1 camiseta manga comprida
- 1 capa de chuva
- 1 par de chinelos
- 1 par de tênis
- 5 pares de meia
- 5 cuecas / 5 calcinhas
- 1 sunga
- 1 boné
- 1 par de luvas ciclismo
- 1 sapatilha ou tênis para pedalar
- óculos de sol
- 1 capacete

Identificação

- medalha com dados pessoais
- cartão de vacina
- cheques, cartão de banco, dinheiro
- cartão telefônico
- nota fiscal da bicicleta
- agenda de telefones
- caderneta e caneta

Higiene

- toalha de banho - alta absorção
- sabonete
- shampoo / desodorante
- fio, escova e creme dental
- pente/escova para cabelos
- protetor solar
- repelente
- protetor labial
- creme hidratante
- papel higiênico
- lâmina de barbear
- colírio

Equipamentos eletrônicos

- máquina fotográfica
- bateria/pilhas reserva tipo AA eAAA
- recarregador de pilhas e baterias
- cartão de memória reserva para máquina fotográfica
- cabo de conexão máquina fotográfica - PC
- tripé
- lanterna (pilha)
- relógio
- aparelho mp3
- celular
- carregador de celular
- rádio de comunicação
- GPS

Outros equipamentos

- bússola
- canivete suíço
- mapas
- guia rodoviário



CLUBE DE CICLOTURISMO DO BRASIL
www.clubedecicloturismo.com.br