

LISTA RZECZY DO ZABRANIA NA WYPRAWĘ BIWAKOWĄ ROWEREM:

SPRZĘT DO SPANIA I BIWAKOWANIA:

- ☐ Namiot
- ☐ Hamak
lub turystyczna płachta (tarp)
- ☐ Śpiwór
- ☐ Karimata
- ☐ Mata samopompująca (opcjonalnie)
- ☐ Poduszka turystyczna
(opcjonalnie)



WYPOSAŻENIE ROWEROWE:

- ☐ Zestaw naprawczy:
dętki, łańki, pompka, narzędziownik,
multitool, tyżki do opon
- ☐ Oświetlenie LED na rower (przednie
i tylne) - obowiązkowe po zmroku
- ☐ Zabezpieczenie do roweru (zapięcie
na szyfr)
- ☐ Klucze rowerowe
- ☐ Smar do łańcucha
- ☐ Bidon



ODZIEŻ I HIGIENA:

- ☐ Odzież odporna na warunki
atmosferyczne
(kurtki przeciwdeszczowe,
spodnie trekkingowe, ubrania z wełny merino)
- ☐ Bielizna i skarpetki
- ☐ Mydło, ręczniki papierowe, papier toaletowy,
dezynfekujące chusteczki
- ☐ Krem przeciwśłoneczny i na otarcia
- ☐ Rękawiczki rowerowe
- ☐ Okulary przeciwśłoneczne
- ☐ Środek na komary
- ☐ Szczoteczka do zębów (turystyczna)
i pasta do zębów (mini)



ŻYWNOŚĆ I NAPOJE:

- ☐ Zapas jedzenia
- ☐ Kuchenka turystyczna
(jeśli jest dozwolona na
terenie biwakowym)
- ☐ Woda, bukłaki i filtry do wody
- ☐ Kubek i sztućce
(tyżko-widelec)



DOKUMENTY:

- ☐ Dowód osobisty
- ☐ Karta ubezpieczeniowa
(jeśli posiadasz)



NAWIGACJA I BEZPIECZEŃSTWO

- ☐ Apteczka
z niezbędnymi lekami
- ☐ Latarka i dodatkowe baterie
- ☐ Kompas i mapa (lub aplikacja offline)
- ☐ Lokalizator GPS



POZOSTAŁE AKCESORIA:

- ☐ Powerbank i ładowarka do telefonu
- ☐ Wodoodporne torby
- ☐ Worki na śmieci
- ☐ Srebrna taśma naprawcza i scyzoryk
- ☐ Składana saperka
- ☐ Zapalniczka lub zapalnik
- ☐ Drobna kwota w gotówce na ewentualne
wydatki lub nieprzewidziane sytuacje