

# Preporuka za sudionike

## Biciklistička odjeća

- Biciklistička odjeća prilagođena podneblju/vruće i sunčano
- Lagana i prozirna majica dugih rukava
- Cipele za vožnju - sportske cipele, lagane planinarske cipele ili trail tenisice s čvrstim potplatom
- Biciklističke rukavice
- Kaciga
- Odjevne kombinacije, uključujući:
  - veste (večeri će biti proladne)
  - tenisice
  - Sandale / japanke
- Sunčane naočale
- Losion za zaštitu od sunca
- Zaštitna odjeća za vožnju po kiši ili pončo
- Kupaci kostim + ručnik

## Ako iznajmljujete bicikl:

- Kaciga
- Boca vode
- Mala vrećica / pannier / stražnja torba za svakodnevne stvari

## Ako dolazite s biciklom:

- Vlastiti bicikl
- Lokot za bicikle
- Kaciga
- Zvono
- Boce vode
- Prednje svjetlo ili svjetiljka koju lako možete staviti na svoj bicikl
- Mala vrećica / pannier / stražnja torba za svakodnevne stvari
- Unutarnje rezervne gume za svoj bicikl
- Alat za bicikle

## Ostalo:

- Putni dokumenti (putovnica + vize + karte)
- Zdravstveno i putno osiguranje
- Gotovina u odgovarajućoj valuti (za večere, užine, suvenire itd.)
- Mobitel i punjač
- Uređaj s Wi-Fi uređajem (pametni telefon / tablet / iPad / netbook itd.)
- Adapteri za strujni priključak, ako vam trebaju
- Higijenske potrepštine (četkica za zube, sapun itd.)
- Ručnik
- Čepići za uši (neki ljudi hrču ...)
- Lijekove, ako koristite neku terapiju
- Sredstvo za odbijanje insekata