

## Seznam základních věcí - cyklokurzy

- horské nebo krosové (trekingové) kolo v řádném technickém stavu (blatníky sebou!), **kolo seřízené (brzdy a převody), pláště se vzorkem a nepopraskané, nářadí (stačí základní), olej na kolo, brýle, láhev na vodu, přilba !, lepení + náhradní duše (obojí!),** pumpa, zámek na kolo, sladkosti na posílení, mapu
- **vhodné oblečení na kolo** = pohodlné šortky, kraťasy (?); dlouhé kalhoty (přiléhavé); trika s krátkým i dlouhým rukávem (moira nebo jítex atp.), tenká šušťáková bunda (vhodná kapuca), cyklo-rukavice (i teplé); pláštěnka (jakákoli); vhodné cyklo-boty a ponožky, opalovací krém,  
na kolo není vhodná prošívaná bunda a vyteplené kalhoty – raději více tenkých vrstev; bavlněné prádlo není nejšťastnější – saje pot, pomalu usychá a studí – raději moira nebo jítex atp.
- **vhodné oblečení a obutí pro turistiku** a na houby – bunda odolná větru a vodě, sport. obuv (podle počasí - pevné boty ?), šátek, čepice, náhradní suché oblečení, hygienické potřeby, prádlo, batůžek
- **obč.průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny, potvrzení o bezinfekčnosti**, osobní léky (o případných zdravotních potížích nutno předem informovat vedení kurzu!), kapesné na jídlo a vstupy,  
hudební nástroje a další předměty pro společnou zábavu a dobrou náladu

Povezeme krabici s náhradními díly na opravování kol.