

# Co Pielgrzym powinien zabrać na Pielgrzymkę Rowerową?

## OBOWIĄZKOWO:

- NA DROGĘ:
  - **rower zgodny z wymogami prawnymi:**
    - Światło **przednie**: przynajmniej jedno, białe albo żółte, **świecające** światłem ciągłym lub migającym
    - Światło **tylne**: przynajmniej jedno czerwone światło **odblaskowe**
    - Światło **tylne**: przynajmniej jedno **świecające** ciągle lub migająco
    - Hamulec (przynajmniej jeden) i koniecznie sprawny
    - Dzwonek
  - 2 zapasowe dętki - rozmiar dopasowany do własnego roweru
  - bidon (zalecany z szeroką szyjką, by móc wlać wodę bez lejka)
  - coś na głowę, do ochrony przed słońcem - najlepiej kask, czapka, chustka
  - krem z filtrem UV
  - peleryna przeciwdeszczowa
  - bluza ciepła
  - maseczka
  - środki do dezynfekcji rąk
  - środki medyczne we własnym zakresie (np. tabletki/kremy przeciwbólowe, plastry opatrunkowe i.in.)
  - dowód osobisty lub inny równoważny dokument
  - odzież do cerkwi - obowiązuje strój zakrywający ramiona i kolana
  - obuwiu sportowe
- DO BAGAŻU GŁÓWNEGO (BUS):
  - karimata (podpisana)
  - śpiwór
  - namiot (można się umówić z innym Pielgrzymem na wspólny namiot)
  - leki przyjmowane stale
  - przybory toaletowe, niezbędne kosmetyki
  - ręcznik
  - odzież na rower (najlepiej sportowa), odzież osobista, ciepła odzież
  - klapki

## OPCJONALNIE:

- spodenki rowerowe z dodatkową wkładką
- kask (zalecany, wypadki mogą się zawsze zdarzyć)
- okulary rowerowe lub przeciwsłoneczne
- rękawiczki rowerowe
- chusta / komin na szyję na chłodniejsze dni
- własne sztućce i naczynia
- Bohołasnik
- przekąski energetyczne, batony, czekolada
- powerbank
- postne konserwy