

MTB

Cykel (Ja, I smiler, men det lykkedes en rytter at glemme sin cykel)

Bagskærm

Hjelm

Briller

Cykelsko

Skoovertræk

Pumpe, der passer til ventilerne på cyklen

2 ekstra slanger + dækjern

Evt. værktøj i form af unbraco-nøgler

Cykelbukser

Sokker, evt. termo eller flere sokker

Langærmet svedtrøje, evt. med windbreaker

Løs windbreaker

Langebukser i vinter- eller efterårs-udgave

Cykeljakke. Vær opmærksom på, at en almindelig jakke ikke altid kan erstatte en rigtig cykeljakke. Det betyder, at du måske skal have noget mere indenunder.

Halsedisse/Halstørklæde eller på anden måde høj hals

Hue, evt. elefanthue

Vanter (Alternativt cykelhandsker med et par uldne fingervanter udover)

Hvis temperaturen kommer under 5 grader

Skal du have et ekstra lag tøj på overkroppen. Det kan f.eks. være en ski.pullover med høj hals.

Skal du overveje dit valg af vanter, specielt hvis det blæser, for så kan det blive rigtig koldt om fingrene.

Skal du overveje dit valg af sokker og sko. Hvis du kører med cykelsko, kan du få skoovertræk af 4 mm neopren. Det kan klart anbefales. Hvis du kører med alm. sko skal du have ekstra varme sokker på og evt. to lag.