

Huskessedel – Spinning

Cykelbukser

T-shirt eller lign.

Cykelsko med de rigtige klamper

Sokker

En eller flere drikkedunke – min. 1 liter væske

Håndklæde til bad

Håndklæde til spinding

Sæbe, shampoo, m.m.

Pulsur, hvis du bruger sådan et