

پک هیدراته سازی
(تجهیزات برای
حمل آب کافی)

تلفن همراه،
جی پی اس یا
نقشه راهنمای
مسیر

ضروریات هر سفر

Essentials

نصب شماره تماس
اضطراری یکی از
اعضای خانواده یا
آشنایان بر روی بدنه
دوچرخه
یا قراردادن در جیب
دوچرخه سوار

عینک طبی
یا آفتابی و
ضد آفتاب

تغذیه همراه



- پودر های الکترولیت
- انرژی بار
- غلات
- میوه های تازه



Ahoorabike

تجهیزات لازم برای تورهای دوچرخه‌سواری مسافت طولانی



**Bike Accessories
for Long-Distance
Touring**

LONGWAY

خورجین های ۲۰ الی ۴۰ لیتری

کیف روی فرمان

کیف روی تنه

کیف زیر زین

کاور ضد آب یا کیسه های پلاستیکی

پک احتیاجات روزانه

(لوازمی که باید در دسترس باشه)

قمقمه آب اضافی

چراغ پیشانی

چراغ جلو

چراغ چشمک زن عقب

طناب های مخصوص پکینگ، اتصال و

جا به جایی

شبرنگ ها

قفل دوچرخه

آینه دوچرخه

پوشاک مورد نیاز

کلاه ایمنی دوچرخه سواری و روکش کلاه

ست لباس و شلوار پد دار دوچرخه سواری

بیس / بادگیر و بارانی / ساق دست و ساق پا /

پانچو (وابسته به آب و هوا)

شورت دوچرخه (گرم زینک اکساید یا پودر بچه

همراه ببرید)

جوراب دوچرخه (پشمی یا تنفسی)

دستکش دوچرخه (زمستانه تمام انگشت یا سه

فصل تمام انگشت یا نیمه انگشتی - بسته به

فصل)

کلاه بیس عرق گیر سر، کلاه نقابدار یا اسکارف

کلاه پلار (بسته به آب و هوا)

روکش کفش (ضد آب)

صندل یا کفش پیاده روی و ست لباس راحتی

(برای زمان اسکان بین راهی)

لباس شنا (wet suit)



اقلام تعمیراتی

تیوب های یدکی، لاستیک زاپاس، ۲پره اضافی، آچار
پره، لنت و دیسک یدکی، ست سیم دنده و روکش
یدکی، کیت پنچری، پمپ یا کپسول باد، تایلیور، آچار
همه کاره، ست تنطیف دو چرخه، زنجیر یدکی، آچار
زنجیر، روغن زنجیر، قفل زنجیر، پل پدال اضافی برای
کفش های قفل شو، پیچ و مهره و واشر یدکی

DOCUMENTS

مدارک همراه

مدارک شناسایی
کارت های اعتباری
بیمه ورزشی
بیمه مسافرتی و پاسپورت
(برای تورهای برون مرزی)



وسایل متفرقه

دستمال توالت

دستمال کاغذی

کیت کمک های اولیه

دوربین