

PRENDITI CURA DELLA TUA BICI

CHECKLIST DI PREPARAZIONE ALLA GRAN FONDO

SHIMANO

Potresti essere pronto a gareggiare, ma la tua bici lo è?
Prenditi un minuto per leggere questa checklist e inizia a prepararti!

KIT ESSENZIALE

- Bici
- Salopette
- Intimo
- Maglia
- Occhiali
- Calze
- Crema solare
- Scarpe
- Casco
- Guanti

KIT PER IL MAL TEMPO (A SECONDA DEL METEO)

- Sottomaglia per il freddo
- Gilet
- Cappellino da ciclismo
- Giacca antivento
- Giacca antipoggia
- Gambali
- Manicotti
- Soprascarpe

EQUIPAGGIAMENTO PRE-GARA

- Lubrificante per la catena
- Pompa da terra
- Tessera sanitaria
- Contanti
- Download del percorso GPS

COSA PORTARE CON TE

- Camera d'aria di scorta
- Mini tool
- Leva gomme
- Mini pompa/regolatore della CO₂
- Ricariche di CO₂

ELETTRONICA

- Dispositivo GPS
- Cinturino per cardiofrequenzimetro
- Cavi di ricarica: GPS / Smartphone / Di2
- Tasca impermeabile per il cellulare

ALIMENTAZIONE

- Borracce
- Mix di bevande per lo sport
- Barrette energetiche
- Gel energetici

DOPO GARA

- Mix di bevande per recuperare
- Abbigliamento casual
- Ciabatte



MANUTENZIONE REGOLARE

Risparmia soldi e prolunga la durata della tua bici con una manutenzione regolare.



RICAMBI ORIGINALI

Utilizzare Ricambi originali Shimano offre prestazioni sempre migliori



MECCANICI CERTIFICATI

I rivenditori locali esperti e capaci ti garantiscono un'assistenza di alto livello.