

**RUTA NERPIO/CARTAGENA (MATERIAL RECOMENDADO)****MATERIAL BICI/REPARACION**

2	Culotes	1	Bomba aire
2	Maillot manga corta	1	Herramienta multiuso
1	Chaqueta windstopper o similar	6	Parches
1	Chubasquero	1	bote disolución
2	Pares de guantes Cortos/Largos	1	Spray de aceite pequeño
1	Casco	1	Camára de repuesto
1	Camiseta de algodón	3	Desmontables de plástico
1	Sudadera para la noche de Coy	1	Tronchacadenas
1	Pantalón de chandal		
2	Pares de calcetines de coolmax o similar		
1	Zapatillas de ciclismo		
1	Sandalias o zapatillas cómodas		
1	Bluff o pañuelo		
1	Calzoncillos		
1	Camelback y botellin agua o b. isotónica		
1	Gafas de sol		
*	Frutos secos, barritas energéticas, etc...		
*	Documentación		
*	Dinero en efectivo		
1	tubo de crema solar de factor alto		

**OPCIONAL**

1	Cámara de fotos
1	Pulsómetro
1	Teléfono móvil