Check List MTB

Descrizione	Quando	Fatto
Controllo meteo	3 giorni prima	☐
Controllo meteo	2 giorni prima	☐
ACQUISTI		
Comprare power bar	2 giorni prima	☐
Comprare power gel	2 giorni prima	☐
Comprare sali minerali	2 giorni prima	☐
Comprare banane	2 giorni prima	☐
Comprare datteri	2 giorni prima	☐
Comprare noci	2 giorni prima	☐
CHECKUP MTB		
Controllare raggi	2 giorni prima	☐
Controllare pressione gomme	2 giorni prima	☐
Controllare SAG	2 giorni prima	☐
Controllare olio catena	2 giorni prima	☐

Check List MTB

Descrizione	Quando	Fatto
Controllare freni	2 giorni prima	☐
Controllare luci anteriori e posteriori	2 giorni prima	☐
Controllare campanello su manubrio	2 giorni prima	☐
Controllare catarifrangenti su ruote	2 giorni prima	☐
VARIE		
Caricare batterie telecamere	2 giorni prima	☐
Caricare batterie Gimbal	2 giorni prima	☐
Caricare MP3	2 giorni prima	☐
Caricare Garmin	2 giorni prima	☐
Scarica schede memoria action cam	2 giorni prima	☐
Controllo meteo	1 giorno prima	☐
VARIE		
Caricare smartphone	1 giorno prima	☐
Caricare mappa sul Garmin e provarla	1 giorno prima	☐

Check List MTB

Descrizione	Quando	Fatto
Mappa cartacea STRAVA su manubrio	1 giorno prima	☐
Stampa mappa percorso per i propri cari	1 giorno prima	☐
Pulire occhiali	1 giorno prima	☐
Mettere Garmin sul manubrio	1 giorno prima	☐
GoPro sul manubrio (scheda inserita)	1 giorno prima	☐
Stampare indirizzo parcheggio	1 giorno prima	☐
Acqua borraccia/e	1 giorno prima	☐
ZAINO		
GoPro su gimbal	1 giorno prima	☐
Batteria GoPro e SD Card inserite	1 giorno prima	☐
Batterie di riserva actions e gimbal	1 giorno prima	☐
Custodia GoPro	1 giorno prima	☐
Viti per GoPro	1 giorno prima	☐
Chiave per viti GoPro	1 giorno prima	☐
Pettorina Gopro	1 giorno prima	☐

Check List MTB

Descrizione	Quando	Fatto
Telecamera normale	1 giorno prima	☐
Soldi + monete parcheggio	1 giorno prima	☐
Documenti	1 giorno prima	☐
Carta elisoccorso	1 giorno prima	☐
Smartphone	1 giorno prima	☐
Occhiali lettura	1 giorno prima	☐
Straccetto per pulire occhiali	1 giorno prima	☐
Fascetta ammortizzatore	1 giorno prima	☐
Acqua Camel Bag	1 giorno prima	☐
Maglietta termica ricambio	1 giorno prima	☐
Maglia maniche lunghe ricambio	1 giorno prima	☐
Giaccavento leggera o invernale	1 giorno prima	☐
Asciugamano piccolo	1 giorno prima	☐
Guanti estivi o invernali	1 giorno prima	☐
Ginocchiere	1 giorno prima	☐

Check List MTB

Descrizione	Quando	Fatto
Laccio emostatico con camera d'aria	1 giorno prima	☐
Coperta termica	1 giorno prima	☐
Stick per labbra	1 giorno prima	☐
VIVANDE		
Power Bar	1 giorno prima	☐
Power Gel	1 giorno prima	☐
Banane	1 giorno prima	☐
Datteri/Noci	1 giorno prima	☐
Panini con marmellata/miele	1 giorno prima	☐
MATERIALE PER RIPARAZIONI		
Multi tool	1 giorno prima	☐
Pinzetta becchi lunghi	1 giorno prima	☐
Nastro adesivo telato	1 giorno prima	☐
Accendino	1 giorno prima	☐

Check List MTB

Descrizione	Quando	Fatto
Estrattori copertone	1 giorno prima	☐
Camera d'aria + toppe adesive	1 giorno prima	☐
Fascette elettricista	1 giorno prima	☐
Nastro isolante	1 giorno prima	☐
Pompa	1 giorno prima	☐
Coltellino svizzero	1 giorno prima	☐
Cianoacrilato (per tubeless)	1 giorno prima	☐
Smagliacatena	1 giorno prima	☐
Falsamaglia	1 giorno prima	☐
Toppa per copertone	1 giorno prima	☐
Cavo cambio	1 giorno prima	☐
Supporto cambio	1 giorno prima	☐
Pastiglie/pattini freni	1 giorno prima	☐
Guanti nitrile monouso + busta rifiuti	1 giorno prima	☐

Check List MTB

Descrizione	Quando	Fatto
Controllo meteo	Mattina	☐
ABBIGLIAMENTO		
Fascia cardio	Mattina	☐
Maglietta termica	Mattina	☐
Maglia maniche lunghe o corte	Mattina	☐
Giacca invernale (in inverno)	Mattina	☐
Gilet antivento	Mattina	☐
Mantellina impermeabile/antipioggia	Mattina	☐
Pantaloncini con patello	Mattina	☐
Pantaloncini MTB	Mattina	☐
Calzini	Mattina	☐
Scarpe 5-10 / Scarponcini per passi	Mattina	☐
Casco	Mattina	☐
MP3 e Cuffie	Mattina	☐
Cappello sotto casco/Fascetta sudore	Mattina	☐

Check List MTB

Descrizione	Quando	Fatto
Occhiali	Mattina	☐
Guanti estivi o invernali	Mattina	☐
Berretto lana	Mattina	☐
VARIE		
Blocco freno a disco	Mattina	☐
Borsa per ruota	Mattina	☐
Carta igienica	Mattina	☐
Salviette	Mattina	☐
Crema riscaldante gambe	Mattina	☐
Lucchetto per MTB	Mattina	☐
Fazzoletti carta	Mattina	☐
Tappetino per cambiarsi	Mattina	☐