

SCHEDA 1

Checklist essenziale prima di partire

Questa lista non serve a garantire che tutto andrà secondo i piani. Serve a ridurre gli errori evitabili. Spunta soltanto ciò che hai realmente verificato, non ciò che presumi sia a posto.

Non ogni viaggio richiede ogni oggetto indicato. Adatta la checklist a:

- durata;
- stagione;
- territorio;
- tipo di pernottamento;
- distanza dai servizi;
- caratteristiche personali.

Bicicletta

Controlli fondamentali

- ☐ Gomme in buone condizioni
- ☐ Pressione adatta a peso, fondo e carico
- ☐ Ruote correttamente fissate
- ☐ Ruote senza oscillazioni evidenti
- ☐ Freni efficienti
- ☐ Pastiglie o pattini non eccessivamente consumati
- ☐ Cambio funzionante su tutti i rapporti
- ☐ Catena pulita e lubrificata
- ☐ Viti principali controllate
- ☐ Portapacchi e supporti ben fissati
- ☐ Borracce salde
- ☐ Luci funzionanti
- ☐ Batteria della luce ricaricata
- ☐ Campanello presente, quando richiesto o utile

Prova con il carico

- ☐ Ho pedalato con la bicicletta completamente carica
- ☐ Le borse non toccano ruote, freni o catena
- ☐ Nessuna cinghia può raggiungere i raggi
- ☐ Il carico non oscilla
- ☐ La bicicletta resta controllabile in salita e discesa
- ☐ Riesco a spingerla e sollevarla quando necessario

Riparazioni e manutenzione

- ☐ Pompa funzionante e già provata

- ☐ Camere d'aria della misura corretta
- ☐ Kit tubeless, quando utilizzato
- ☐ Leve cacciagomme
- ☐ Toppe
- ☐ Multitool compatibile con le viti della bici
- ☐ Smagliacatena
- ☐ Falsa maglia compatibile
- ☐ Fascette
- ☐ Nastro resistente
- ☐ Piccola quantità di lubrificante
- ☐ Ricambi specifici necessari per il viaggio
- ☐ Guanti leggeri da lavoro, se previsti

So eseguire almeno queste operazioni

- ☐ Togliere e rimontare entrambe le ruote
- ☐ Riparare una foratura
- ☐ Utilizzare correttamente la pompa
- ☐ Montare una camera d'aria senza pizzicarla
- ☐ Rimettere una catena caduta
- ☐ Utilizzare falsa maglia e smagliacatena
- ☐ Stringere i fissaggi principali
- ☐ Bloccare provvisoriamente una borsa o una cinghia

Navigazione

- ☐ Traccia principale scaricata
- ☐ Mappe disponibili offline
- ☐ Percorso controllato, non soltanto generato automaticamente
- ☐ Strade vietate o incompatibili escluse
- ☐ Tratti sterrati verificati
- ☐ Dislivello controllato
- ☐ Punti critici individuati
- ☐ Varianti principali salvate
- ☐ Punti d'acqua segnati
- ☐ Negozi e servizi principali individuati
- ☐ Stazioni e possibilità di rientro controllate
- ☐ Luoghi indicativi per il pernottamento individuati
- ☐ Qualcuno conosce il percorso generale

Prima di partire so rispondere a queste domande

- ☐ Dove potrei fermarmi prima della meta prevista?
- ☐ Dove posso trovare acqua?
- ☐ Qual è il tratto più isolato?

- ☐ Qual è la salita principale?
 - ☐ Esiste un'alternativa in caso di strada chiusa?
 - ☐ Come posso rientrare se il viaggio termina prima?
-

Telefono, navigatore ed elettronica

- ☐ Telefono carico
- ☐ Navigatore carico
- ☐ Powerbank carico
- ☐ Cavi corretti
- ☐ Caricatore da rete
- ☐ Adattatore, quando necessario
- ☐ Luci ricaricate
- ☐ Fotocamera o action cam cariche, se utilizzate
- ☐ Memoria disponibile
- ☐ Dispositivi protetti dalla pioggia
- ☐ Numeri importanti salvati anche offline
- ☐ Codici e password essenziali disponibili in sicurezza

Numeri e contatti

- ☐ Numero unico di emergenza del Paese attraversato
 - ☐ Persona di riferimento
 - ☐ Assicurazione o assistenza
 - ☐ Eventuali strutture già prenotate
 - ☐ Contatti sanitari necessari
 - ☐ Officine o servizi critici nelle zone più isolate
-

Documenti e denaro

- ☐ Documento d'identità valido
 - ☐ Tessera sanitaria o documentazione equivalente
 - ☐ Patente, quando necessaria
 - ☐ Carte di pagamento
 - ☐ Piccola quantità di contanti
 - ☐ Documenti assicurativi
 - ☐ Biglietti e prenotazioni
 - ☐ Copie digitali protette dei documenti
 - ☐ Numeri da contattare in caso di blocco delle carte
 - ☐ Documenti conservati in una custodia impermeabile
-

Abbigliamento

Durante la pedalata

- ☐ Casco
- ☐ Abbigliamento adatto alla stagione
- ☐ Fondello o soluzione già testata
- ☐ Calze adeguate
- ☐ Scarpe già utilizzate
- ☐ Guanti
- ☐ Occhiali
- ☐ Protezione solare
- ☐ Strato antivento
- ☐ Giacca antipioggia
- ☐ Elementi visibili o riflettenti

Per il freddo o le soste

- ☐ Strato caldo
- ☐ Cambio asciutto protetto
- ☐ Calze asciutte
- ☐ Protezione per testa e collo
- ☐ Guanti più caldi, quando necessari
- ☐ Abbigliamento serale
- ☐ Indumenti per dormire

Verifiche

- ☐ Non sto portando troppi cambi simili
- ☐ Ogni capo importante è già stato provato
- ☐ So che cosa indossare in caso di pioggia
- ☐ So che cosa tenere completamente asciutto
- ☐ Gli indumenti bagnati possono essere separati dagli altri

Pernottamento**Se dormo in tenda**

- ☐ Tenda completa
- ☐ Palaria
- ☐ Picchetti
- ☐ Telo o protezione del fondo, se prevista
- ☐ Materassino
- ☐ Sacco a pelo adeguato alle temperature
- ☐ Cuscino o alternativa
- ☐ Frontale
- ☐ Tenda montata almeno una volta prima del viaggio
- ☐ Materiale della notte protetto dall'acqua

Se dormo in strutture

- ☐ Prima notte o tappa critica verificata
 - ☐ Deposito per la bicicletta controllato
 - ☐ Orari di arrivo conosciuti
 - ☐ Condizioni di cancellazione conosciute
 - ☐ Possibilità di cena e colazione verificata
 - ☐ Alternativa disponibile in caso di struttura piena o chiusa
-

Cucina e alimentazione

- ☐ Acqua sufficiente per il primo tratto
- ☐ Capacità totale delle borracce adeguata
- ☐ Cibo per le prime ore
- ☐ Piccola riserva di emergenza
- ☐ Cibo accessibile senza svuotare le borse
- ☐ Colazione prevista
- ☐ Alimenti già conosciuti e digeribili
- ☐ Eventuali esigenze alimentari considerate
- ☐ Punti di rifornimento verificati

Se cucino

- ☐ Fornello controllato
 - ☐ Combustibile sufficiente e consentito
 - ☐ Accendino o sistema di accensione
 - ☐ Pentolino
 - ☐ Posata
 - ☐ Tazza o contenitore
 - ☐ Sistema per lavare e riporre
 - ☐ Fornello utilizzato almeno una volta prima della partenza
-

Igiene e salute

- ☐ Farmaci personali
- ☐ Prescrizioni o documentazione necessaria
- ☐ Piccolo kit di primo soccorso
- ☐ Disinfettante
- ☐ Cerotti
- ☐ Materiale per vesciche e sfregamenti
- ☐ Prodotti personali già conosciuti
- ☐ Spazzolino e igiene essenziale
- ☐ Carta igienica o fazzoletti
- ☐ Asciugamano leggero
- ☐ Repellente per insetti, quando necessario
- ☐ Protezione solare

- ☐ Eventuali allergie o condizioni comunicate al compagno di viaggio

Condizione personale

- ☐ Non sto partendo con sintomi importanti ignorati
- ☐ Ho dormito abbastanza
- ☐ Ho mangiato
- ☐ Sono idratato
- ☐ Non ho un dolore crescente già presente
- ☐ Conosco i segnali per cui dovrò fermarmi
- ☐ Il percorso è compatibile con la mia preparazione reale

Sicurezza

- ☐ Luci funzionanti anche di giorno, quando necessarie
- ☐ Materiale riflettente
- ☐ Lucchetto
- ☐ Telefono accessibile
- ☐ Frontale accessibile
- ☐ Documenti e denaro distribuiti con criterio
- ☐ Nessuna informazione sensibile pubblicata in tempo reale
- ☐ Persona fidata informata
- ☐ Sistema di contatto concordato
- ☐ Prima alternativa di rientro conosciuta
- ☐ Assicurazione verificata, quando necessaria

Organizzazione delle borse

- ☐ Ogni oggetto possiede un posto stabile
- ☐ Il materiale pesante è posizionato in basso e vicino al centro
- ☐ Il peso è distribuito in modo equilibrato
- ☐ Il materiale della notte resta asciutto
- ☐ La giacca antipioggia è accessibile
- ☐ Cibo e acqua sono accessibili
- ☐ Kit di riparazione raggiungibile rapidamente
- ☐ Documenti protetti
- ☐ Elettronica protetta
- ☐ Indumenti bagnati separabili
- ☐ Nessun oggetto esterno può staccarsi
- ☐ Rimane un piccolo spazio libero

Meteo e condizioni

- ☐ Previsioni aggiornate

- ☐ Temperature minime e massime controllate
 - ☐ Vento e raffiche controllati
 - ☐ Rischio temporali verificato
 - ☐ Eventuali allerte consultate
 - ☐ Condizioni in quota controllate
 - ☐ Orario di partenza adattato al clima
 - ☐ Piano alternativo in caso di peggioramento
 - ☐ Abbigliamento sufficiente per la condizione peggiore ragionevole
 - ☐ Nessun tratto critico affrontato contando soltanto sulla fortuna
-

Casa e responsabilità

- ☐ Persone informate della partenza
 - ☐ Orario indicativo del prossimo contatto concordato
 - ☐ Animali, casa e impegni organizzati
 - ☐ Scadenze urgenti sistemate
 - ☐ Chiavi controllate
 - ☐ Eventuali mezzi o biglietti di ritorno verificati
 - ☐ Margine sufficiente prima del rientro al lavoro o agli impegni
 - ☐ Piano di emergenza comprensibile a chi resta a casa
-

Controllo finale della sera

Prima di dormire, chiediti:

- ☐ La bicicletta è pronta?
- ☐ Le batterie sono cariche?
- ☐ Le borracce sono riempite?
- ☐ I documenti sono al sicuro?
- ☐ Il primo tratto è chiaro?
- ☐ Conosco il meteo?
- ☐ So dove potrò mangiare e bere?
- ☐ Possiedo un'alternativa?
- ☐ Il carico è chiuso?
- ☐ Ho impostato una sveglia realistica?

Poi smetti di controllare.

Dormire fa parte della preparazione.

Controllo dei primi chilometri

Dopo pochi chilometri fermati e verifica:

- ☐ Le borse sono ancora stabili
- ☐ Nessuna cinghia si è allentata

- ☐ Le ruote girano liberamente
- ☐ I freni rispondono correttamente
- ☐ Il cambio funziona
- ☐ Il carico non oscilla
- ☐ La posizione è confortevole
- ☐ Nulla è stato dimenticato nel luogo della partenza
- ☐ Il ritmo è abbastanza prudente

La partenza non è il momento per dimostrare quanto sei forte.

È il momento per controllare che il sistema funzioni.

Le cinque domande prima di chiudere la porta

1. La bicicletta è sicura?

2. Ho ciò che serve per acqua, cibo, riparo e orientamento?

3. Conosco almeno una soluzione alternativa?

4. Qualcuno sa dove sto andando?

5. Sto partendo con un margine sufficiente?

Non devi sentirti completamente pronto.

Devi essere abbastanza preparato da poter affrontare il primo tratto senza affidare tutto alla fortuna.

Il resto verrà dalla strada.

Questa scheda accompagna il libro Ciclorandagi — Partire con poco, tornare con molto di Mauro Guglielminetti. Puoi stamparla, compilarla e portarla con te. Trovi tutti i materiali aggiornati su ciclorandagi.com/materiali