

## SCHEDA 3

# Scheda essenziale per pianificare il viaggio

*Compila quello che sai e lascia in bianco quello che non sai ancora: gli spazi vuoti ti dicono dove serve ancora una decisione.*

Deve aiutarti a rispondere ad alcune domande fondamentali:

- dove voglio andare?
- quanto tempo possiedo realmente?
- quale distanza posso sostenere?
- dove troverò acqua e cibo?
- dove potrò dormire?
- quali sono i punti più delicati?
- come posso ridurre o interrompere il viaggio?
- come tornerò a casa?
- Compila questa scheda con dati realistici.
- Non con la versione più ottimista di te.

## 1. L'idea del viaggio

**Nome provvisorio**

---

**Punto di partenza**

---

**Meta o punto di arrivo**

---

**Periodo previsto**

Dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

**Giorni disponibili**

---

**Giorni effettivi di pedalata**

---

**Giorni di margine o recupero**

---

**Tipo di percorso**

- ☐ Lineare
- ☐ Ad anello
- ☐ A tappe con mezzi pubblici

☐ Partenza direttamente da casa

☐ Altro:

---

## **Perché desidero fare questo viaggio?**

---

## **Che tipo di esperienza sto cercando?**

☐ Prima esperienza

☐ Viaggio lento

☐ Esplorazione del territorio

☐ Avventura e autonomia

☐ Sfida fisica

☐ Tempo da solo

☐ Esperienza condivisa

☐ Produzione di fotografie o contenuti

☐ Altro:

---

- Non serve una motivazione straordinaria.

Serve una motivazione abbastanza chiara da aiutarti quando dovrai scegliere che cosa mantenere e che cosa eliminare.

---

## **2. La forma reale del viaggio**

### **Distanza totale indicativa**

\_\_\_\_\_ km

### **Dislivello positivo complessivo**

\_\_\_\_\_ m

### **Numero di tappe**

---

### **Distanza media prevista per tappa**

\_\_\_\_\_ km

### **Dislivello medio per tappa**

\_\_\_\_\_ m

### **Tappa più lunga**

\_\_\_\_\_ km

### **Tappa con maggiore dislivello**

\_\_\_\_\_ m

## Fondo prevalente

- ☐ Asfalto
- ☐ Ciclabili
- ☐ Strade bianche
- ☐ Sterrato semplice
- ☐ Sterrato tecnico
- ☐ Percorso misto

## Tipo di territorio

- ☐ Pianura
- ☐ Collina
- ☐ Montagna
- ☐ Costa
- ☐ Zone urbane
- ☐ Zone isolate
- ☐ Misto

---

## 3. La domanda di realtà

Prima di confermare il percorso, chiediti:

- ☐ Ho già pedalato una distanza simile?
- ☐ Ho già affrontato un dislivello simile?
- ☐ Ho provato la bicicletta completamente carica?
- ☐ Il fondo è compatibile con bici, gomme e capacità?
- ☐ Le tappe tengono conto delle ore di luce?
- ☐ Ho considerato vento, caldo, freddo e stagione?
- ☐ Ho lasciato almeno un margine?
- ☐ Posso accorciare le tappe?
- ☐ Posso raggiungere facilmente un luogo abitato?
- ☐ Il progetto è compatibile con il mio stato fisico reale?

## La parte che potrebbe essere stata sottovalutata

---

## La modifica che può rendere il viaggio più realistico

---

## 4. Il calendario generale

Giorno

Partenza

Arrivo previsto

Distanza

Dislivello

Pernottamento

1

2

3

4

5

6

7

Per viaggi più lunghi, ripeti la tabella o utilizza la versione digitale collegata al libro.

Le tappe devono essere considerate ipotesi di lavoro.

Non obblighi.

---

## 5. Scheda della singola tappa

### Giorno

---

Da

---

A

---

### Distanza prevista

\_\_\_\_\_ km

### Dislivello positivo

\_\_\_\_\_ m

### Dislivello negativo

\_\_\_\_\_ m

### Fondo

- ☐ Asfalto
- ☐ Ciclabile
- ☐ Sterrato
- ☐ Misto

### Tempo indicativo di pedalata

\_\_\_\_\_ ore

Aggiungi il tempo necessario per:

- pause;
  - fotografie;
  - pasti;
  - rifornimenti;
  - errori;
  - traffico;
  - salite;
  - imprevisti.
- La durata della tappa non coincide con il tempo registrato in movimento.

---

**Ora indicativa di partenza**

---

**Ora oltre la quale rivalutare la meta**

---

**Ore di luce disponibili**

---

**Punto più alto della tappa**

---

**Salita principale**

---

**Tratto più isolato**

---

**Tratto con maggiore traffico**

---

**Tratto tecnico o difficile**

---

**Punti in cui potrei interrompere**

---

---

## 6. Acqua

**Acqua disponibile alla partenza**

\_\_\_\_\_ litri

**Capacità massima trasportabile**

\_\_\_\_\_ litri

**Punti d'acqua verificati**

Luogo

Chilometro indicativo

Tipo

Affidabilità

Fontana / negozio / bar

Alta / media / da verificare

### Tratto più lungo senza rifornimento

\_\_\_\_\_ km

### Tempo stimato senza possibilità d'acqua

\_\_\_\_\_ ore

### Piano alternativo se il punto d'acqua non è disponibile

Non affidarti completamente a una singola fontana indicata online.

Può essere:

- chiusa;
- asciutta;
- non potabile;
- stagionale;
- rimossa.
- Nei tratti delicati conserva una riserva.

## 7. Cibo

### Colazione prevista

### Cibo disponibile durante la tappa

### Riserva di emergenza

### Possibilità di acquistare cibo

Luogo

Orario indicativo

Tipo di servizio

Giorno di chiusura

### Cena prevista

### Alternativa se negozi e locali sono chiusi

Un paese sulla mappa non garantisce la presenza di un negozio aperto.

Verifica soprattutto:

- domeniche;
- festività;
- pause pomeridiane;
- bassa stagione;
- piccoli paesi;
- arrivi serali.

---

## 8. Pernottamento

### Soluzione principale

- ☐ Campeggio
- ☐ Ostello
- ☐ Albergo o pensione
- ☐ Rifugio
- ☐ Casa di amici o ospitalità concordata
- ☐ Tenda, dove consentito
- ☐ Altro:

---

### Nome e luogo

---

### Contatto

---

### Orario massimo di arrivo

---

### Costo indicativo

\_\_\_\_\_ €

### Deposito sicuro per la bicicletta

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ Da verificare

### Possibilità di cena

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ Da verificare

### Possibilità di ricarica

- ☐ Sì
- ☐ No

☐ Da verificare

### Possibilità di lavare o asciugare

☐ Sì

☐ No

☐ Da verificare

### Soluzione alternativa

---

### Punto in cui deciderò se utilizzare l'alternativa

---

Non aspettare di arrivare completamente stanco e al buio per scoprire che la struttura:

- è chiusa;
  - non accetta biciclette;
  - non offre cena;
  - si trova più lontano del previsto;
  - richiede una prenotazione.
- 

## 9. Meteo e stagione

### Condizioni probabili

☐ Caldo

☐ Freddo

☐ Pioggia

☐ Vento

☐ Temporali

☐ Nebbia

☐ Forti escursioni termiche

☐ Condizioni in quota

### Temperatura minima prevista

\_\_\_\_\_ °C

### Temperatura massima prevista

\_\_\_\_\_ °C

### Vento prevalente

---

### Orario più critico

---

### Tratto più esposto

---



## Piano in caso di peggioramento

---

### Posso evitare la parte più esposta?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ Soltanto tornando indietro

Le previsioni vanno aggiornate durante il viaggio.

Questa sezione serve a individuare in anticipo le giornate che richiederanno maggiore attenzione.

---

## 10. Punti critici della tappa

Segna ciò che potrebbe rendere la giornata più complessa.

- ☐ Salita lunga
  - ☐ Discesa tecnica
  - ☐ Strada trafficata
  - ☐ Galleria
  - ☐ Valico
  - ☐ Tratto senza segnale
  - ☐ Tratto senza acqua
  - ☐ Sterrato
  - ☐ Passaggio soggetto a chiusura
  - ☐ Zona esposta al vento
  - ☐ Attraversamento urbano
  - ☐ Imbarco o trasporto
  - ☐ Altro:
- 

### Punto critico principale

---

#### Perché è critico?

---

#### Come posso ridurre il rischio?

---

#### Qual è l'alternativa?

---

---

## 11. Piano A, piano B e punto di uscita

### Piano A

La tappa ideale, se le condizioni restano compatibili.

---

## Piano B

La versione più corta, semplice o protetta.

---

## Punto di uscita

Il luogo dal quale posso raggiungere:

- stazione;
  - struttura;
  - strada principale;
  - assistenza;
  - trasporto.
- 

## Ora limite

Se entro le ore \_\_\_\_\_ non avrò raggiunto:

---

farò:

---

Stabilire una soglia prima della difficoltà riduce il rischio di continuare soltanto perché hai già investito tempo e fatica.

---

## 12. Trasporti e rientro

### Come raggiungo la partenza?

---

### Come torno dal punto finale?

---

### La bicicletta è ammessa?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ Serve prenotazione
- ☐ Da verificare

### Devo smontare o imballare la bici?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ Da verificare

### Ultima possibilità utile di rientro

---

### Stazioni o fermate intermedie

Luogo

Collegamento

Bicicletta ammessa

Note

## **Persona che potrebbe recuperarmi**

---

## **Servizio taxi o trasporto bici**

---

## **Alternativa se perdo l'ultimo collegamento**

---

Il rientro non è un dettaglio da aggiungere alla fine.

Fa parte del viaggio.

---

## **13. Comunicazione e sicurezza**

### **Persona di riferimento**

---

### **Numero**

---

### **Frequenza del contatto concordato**

- ☐ Alla partenza
  - ☐ Alla fine della tappa
  - ☐ Quando cambio percorso
  - ☐ Quando cambia il luogo della notte
  - ☐ Altro:
- 

### **Informazioni condivise prima della partenza**

- ☐ Traccia generale
- ☐ Periodo del viaggio
- ☐ Pernottamenti previsti
- ☐ Tappe più isolate
- ☐ Mezzi di rientro
- ☐ Dati della bicicletta
- ☐ Contatti delle strutture
- ☐ Informazioni sanitarie necessarie

### **Messaggio essenziale della sera**

- sono arrivato;
- mi trovo a \_\_\_\_\_;
- sto bene / ho questo problema: \_\_\_\_\_;
- domani prevedo di andare verso \_\_\_\_\_;
- mi farò sentire entro \_\_\_\_\_.

- La comunicazione deve creare sicurezza.
- Non trasformare il viaggio in un controllo continuo.

---

## **14. Salute personale**

### **Condizioni o esigenze da considerare**

---

#### **Farmaci personali**

---

#### **Allergie**

---

#### **Contatto sanitario utile**

---

#### **Segnali per cui dovrò fermarmi**

---

#### **Strutture sanitarie lungo il percorso**

---

#### **Come posso raggiungerle?**

---

Non è necessario immaginare ogni possibile problema.

È utile sapere come ottenere assistenza nelle zone più isolate.

---

## **15. Bicicletta e assistenza**

### **Modello della bicicletta**

---

#### **Misura di ruote e copertoni**

---

#### **Tipo di valvola**

---

#### **Tipo di freni**

---

#### **Numero di velocità della catena**

---

#### **Ricambi specifici difficili da trovare**

---

#### **Officine principali lungo il viaggio**

Luogo

Nome

Contatto

Giorni e orari

## Punto più lontano da un'officina

---

## Soluzione di trasporto in caso di guasto serio

---

Conoscere i dati essenziali della bici rende più semplice:

- acquistare una camera;
  - cercare una catena;
  - spiegare un problema;
  - verificare la disponibilità di un ricambio.
- 

## 16. Budget

### Trasporti

\_\_\_\_\_ €

### Pernottamenti

\_\_\_\_\_ €

### Cibo

\_\_\_\_\_ €

### Manutenzione o ricambi

\_\_\_\_\_ €

### Assicurazione

\_\_\_\_\_ €

### Visite o attività

\_\_\_\_\_ €

### Fondo imprevisti

\_\_\_\_\_ €

### Totale previsto

\_\_\_\_\_ €

### Budget giornaliero indicativo

\_\_\_\_\_ €

### Limite massimo sostenibile

\_\_\_\_\_ €

Il fondo imprevisti non è denaro inutilizzato.

È ciò che permette di:

- prendere una stanza;
- acquistare un biglietto;
- riparare la bici;
- utilizzare un taxi;
- modificare il viaggio;
- senza trasformare ogni variazione in una crisi economica.

---

## 17. Spese reali

Giorno

Pernottamento

Cibo

Trasporti

Altro

Totale

1

2

3

4

5

6

7

Annotare le spese aiuta a pianificare i viaggi successivi sulla realtà e non soltanto sulla memoria.

---

## 18. Viaggio in compagnia

**Compagno o gruppo**

---

**Ritmo concordato**

---

**Distanza media desiderata**

---

**Tipo di pernottamento condiviso**

---

**Budget comune**

---

**Materiale condiviso**

---

Oggetto

Chi lo porta

Tenda

Fornello

Attrezzi

Primo soccorso

Altro

## Regole di incontro

---

**Che cosa facciamo se uno resta indietro?**

---

**Che cosa facciamo se uno vuole fermarsi?**

---

**Possiamo separarci?**

- ☐ Sì
  - ☐ No
  - ☐ Soltanto in queste condizioni:
- 

**Entrambi possiedono autonomamente**

- ☐ Telefono
- ☐ Navigazione
- ☐ Documenti
- ☐ Denaro
- ☐ Acqua
- ☐ Cibo minimo
- ☐ Protezione dal meteo
- ☐ Materiale essenziale

Condividere il viaggio non significa concentrare tutte le risorse su una sola bicicletta.

---

## 19. Viaggio da solo

**Luoghi in cui avrò maggiore isolamento**

---

**Tratti senza copertura telefonica**

---

**Contatto della sera**

---

**Luogo della prima notte**

---

---

## Possibilità di incontrare persone durante la tappa

---

### Che cosa farò se la solitudine diventa pesante?

- ☐ Scegliere una struttura
- ☐ Fermarmi in un luogo abitato
- ☐ Telefonare
- ☐ Ridurre il tratto isolato
- ☐ Modificare il percorso
- ☐ Altro:

- 
- Viaggiare soli non significa cercare il massimo isolamento possibile.
  - Puoi costruire una solitudine compatibile con la tua misura.
- 

## 20. La tappa più difficile

### Quale sarà probabilmente?

---

#### Perché?

- ☐ Distanza
  - ☐ Dislivello
  - ☐ Fondo
  - ☐ Isolamento
  - ☐ Meteo
  - ☐ Mancanza di servizi
  - ☐ Arrivo obbligato
  - ☐ Altro:
- 

### Come posso alleggerirla?

- ☐ Partire prima
  - ☐ Dormire più vicino
  - ☐ Ridurre il carico
  - ☐ Aggiungere acqua
  - ☐ Prenotare il pernottamento
  - ☐ Scegliere un fondo più semplice
  - ☐ Dividerla in due giornate
  - ☐ Individuare un trasporto
  - ☐ Altro:
- 

La tappa più difficile non dovrebbe contenere contemporaneamente tutti i problemi del viaggio.  
Quando possibile, riduci almeno una variabile.



---

## 21. Il giorno di margine

### Dove può essere utilizzato?

---

#### Può servire per

- ☐ Riposo
- ☐ Maltempo
- ☐ Guasto
- ☐ Visita
- ☐ Tappa divisa
- ☐ Trasporto perso
- ☐ Recupero fisico
- ☐ Permanenza in un luogo interessante

#### Se non sarà necessario

---

Il margine non è un giorno vuoto.

È una risorsa.

---

## 22. Che cosa posso eliminare?

Prima di considerare definitivo il progetto, chiediti:

### Posso togliere una tappa?

---

### Posso accorciare la giornata più lunga?

---

### Posso ridurre il dislivello?

---

### Posso eliminare una prenotazione troppo vincolante?

---

### Posso lasciare un giorno di margine in più?

---

### Posso portare meno materiale?

---

Un viaggio non migliora soltanto aggiungendo luoghi.

Può migliorare togliendo pressione.

---

## 23. I tre livelli della tappa

Per ogni giornata puoi immaginare tre versioni.

## Versione completa

La tappa ideale.

---

## Versione ridotta

La tappa realistica in caso di stanchezza o ritardo.

---

## Versione minima

Il luogo sicuro più vicino in cui posso concludere la giornata.

---

Questa struttura impedisce che ogni variazione venga vissuta come una scelta tra completare tutto e fallire.

---

## 24. Il controllo della sera precedente

- ☐ Meteo aggiornato
- ☐ Traccia scaricata
- ☐ Dislivello controllato
- ☐ Punti d'acqua verificati
- ☐ Cibo sufficiente
- ☐ Pernottamento confermato o alternative note
- ☐ Batterie cariche
- ☐ Ora di partenza realistica
- ☐ Tappa compatibile con lo stato del corpo
- ☐ Punto di riduzione individuato
- ☐ Persona di riferimento aggiornata

## La modifica necessaria per domani

---

Il piano della sera deve essere aggiornato con ciò che il viaggio ha già consumato.

Non con ciò che avevi previsto prima di partire.

---

## 25. Il controllo del mattino

### Corpo

- ☐ Ho dormito abbastanza
- ☐ Ho mangiato
- ☐ Sono idratato
- ☐ Non ho dolori importanti o crescenti
- ☐ Sono abbastanza lucido

### Bicicletta

- ☐ Gomme

- ☐ Freni
- ☐ Catena
- ☐ Ruote
- ☐ Cinghie
- ☐ Carico

## Giornata

- ☐ Meteo compatibile
- ☐ Acqua sufficiente
- ☐ Cibo accessibile
- ☐ Direzione chiara
- ☐ Alternativa conosciuta
- ☐ Orario realistico

## La tappa resta adatta a oggi?

- ☐ Sì
- ☐ No, la modifico così:

- 
- Il piano stabilito ieri non possiede più informazioni di quelle che hai questa mattina.
  - Aggiornalo.
- 

## 26. Diario minimo della tappa

### Data

---

### Da / A

---

### Chilometri reali

---

### Dislivello reale

---

### Tempo totale

---

### Meteo

---

### Corpo

---

### Bicicletta

---

### Che cosa ha funzionato?

---

**Che cosa non ha funzionato?**

---

**Che cosa modifico domani?**

---

**Il dettaglio che voglio ricordare**

---

Non devi scrivere molto.

Poche righe conservano informazioni che, dopo il viaggio, la memoria tenderà a levigare.

---

**27. Revisione dopo il viaggio**

**Il percorso era realistico?**

---

**La distanza media era adatta?**

---

**Quale tappa era eccessiva?**

---

**Quale tappa avrei potuto allungare?**

---

**Avevo abbastanza margine?**

---

**L'acqua era pianificata correttamente?**

---

**I pernottamenti hanno funzionato?**

---

**Il budget era realistico?**

---

**Quale alternativa è stata utile?**

---

**Quale informazione mancava?**

---

**Che cosa pianificherò diversamente?**

---

La revisione non serve a processare gli errori.

Serve a trasformarli in preparazione.

---

**28. La pagina unica del viaggio**

Prima della partenza, raccogli in una sola pagina le informazioni più importanti.

## Viaggio

---

## Periodo

---

## Partenza e arrivo

---

## Traccia principale

---

## Tappe previste

---

## Tratti critici

---

## Pernottamenti

---

## Piano di rientro

---

## Contatto di riferimento

---

## Informazioni sanitarie essenziali

---

## Piano alternativo generale

---

Questa pagina può essere:

- salvata sul telefono;
- stampata;
- condivisa con una persona fidata;
- conservata insieme ai documenti.
- Non contiene ogni dettaglio.

Contiene ciò che serve per comprendere il viaggio anche quando tu non puoi spiegarlo immediatamente.

---

## 29. Le cinque domande che rendono il piano utilizzabile

Prima di considerare conclusa la pianificazione, rispondi:

### 1. La tappa più difficile è compatibile con il mio corpo reale?

---

### 2. So dove trovare acqua e riparo nei tratti delicati?

---

### 3. Possiedo almeno una variante più semplice?

---

## 4. So come interrompere e tornare?

---

## 5. Ho lasciato abbastanza margine perché il viaggio possa cambiare?

---

Se non riesci a rispondere, non significa che devi rinunciare.

Significa che esiste ancora una parte utile da preparare.

---

## 30. Quando smettere di pianificare

Puoi continuare a cercare informazioni per settimane.

Aggiungere:

- varianti;
- recensioni;
- punti;
- attrezzatura;
- scenari.
- Ma arriverà un momento in cui la pianificazione non ridurrà più un rischio reale.
- Ridurrà soltanto, temporaneamente, la paura di partire.

Puoi considerare il piano abbastanza pronto quando:

- ☐ La bicicletta è sicura
- ☐ Il percorso è compatibile con le tue capacità
- ☐ Conosci acqua, cibo e pernottamenti essenziali
- ☐ Hai verificato i punti critici
- ☐ Possiedi una possibilità di rientro
- ☐ Qualcuno conosce il progetto
- ☐ Hai lasciato margine
- ☐ Sei disposto a modificare ciò che non funzionerà

Non devi conoscere ogni strada secondaria.

Non devi prevedere ogni guasto.

Non devi sapere esattamente come ti sentirai.

Una parte del viaggio può essere pianificata soltanto vivendola.

---

## Il piano deve permetterti di partire

Una pianificazione utile non elimina l'incertezza.

La porta dentro confini gestibili.

Ti permette di sapere:

- dove stai andando;
- quali risorse possiedi;
- quali punti richiedono attenzione;

- dove puoi fermarti;
- come puoi tornare.
- Poi deve lasciarti andare.
- Un piano troppo fragile crolla al primo cambiamento.
- Un piano troppo rigido cerca di costringere il viaggio a obbedire.
- Quello giusto ti accompagna.
- Viene corretto.
- Accorciato.
- Piegato.
- Qualche volta abbandonato.

Ma continua a svolgere la propria funzione principale:

- non dirti esattamente che cosa accadrà.
- Permetterti di iniziare senza affidare tutto alla fortuna.
- Prepara ciò che puoi.
- Lascia spazio a ciò che non conosci.
- Poi chiudi la mappa.
- Carica la bicicletta.
- E porta il piano nel luogo per cui è stato costruito.
- La strada.

## Tabelle da compilare

### Calendario generale

| Giorno | Partenza | Arrivo previsto | Distanza | Dislivello | Pernottamento |
|--------|----------|-----------------|----------|------------|---------------|
| 1      |          |                 |          |            |               |
| 2      |          |                 |          |            |               |
| 3      |          |                 |          |            |               |
| 4      |          |                 |          |            |               |
| 5      |          |                 |          |            |               |
| 6      |          |                 |          |            |               |
| 7      |          |                 |          |            |               |
|        |          |                 |          |            |               |
|        |          |                 |          |            |               |
|        |          |                 |          |            |               |

Punti di rifornimento acqua

| Luogo | Chilometro indicativo | Tipo                    | Affidabilità                 |
|-------|-----------------------|-------------------------|------------------------------|
|       |                       | Fontana / negozio / bar | Alta / media / da verificare |
|       |                       |                         |                              |
|       |                       |                         |                              |
|       |                       |                         |                              |
|       |                       |                         |                              |
|       |                       |                         |                              |

Punti di rifornimento cibo

| Luogo | Orario indicativo | Tipo di servizio | Giorno di chiusura |
|-------|-------------------|------------------|--------------------|
|       |                   |                  |                    |
|       |                   |                  |                    |
|       |                   |                  |                    |
|       |                   |                  |                    |
|       |                   |                  |                    |

Collegamenti e trasporti

| Luogo | Collegamento | Bicicletta ammessa | Note |
|-------|--------------|--------------------|------|
|       |              |                    |      |
|       |              |                    |      |
|       |              |                    |      |
|       |              |                    |      |
|       |              |                    |      |

Contatti utili lungo il percorso

| Luogo | Nome | Contatto | Giorni e orari |
|-------|------|----------|----------------|
|       |      |          |                |
|       |      |          |                |
|       |      |          |                |
|       |      |          |                |



**Riepilogo giornaliero**

| Giorno | Pernottamento | Cibo | Trasporti | Altro | Totale |
|--------|---------------|------|-----------|-------|--------|
| 1      |               |      |           |       |        |
| 2      |               |      |           |       |        |
| 3      |               |      |           |       |        |
| 4      |               |      |           |       |        |
| 5      |               |      |           |       |        |
| 6      |               |      |           |       |        |
| 7      |               |      |           |       |        |
|        |               |      |           |       |        |
|        |               |      |           |       |        |
|        |               |      |           |       |        |

**Materiale condiviso**

| Oggetto        | Chi lo porta |
|----------------|--------------|
| Tenda          |              |
| Fornello       |              |
| Attrezzi       |              |
| Primo soccorso |              |
| Altro          |              |
|                |              |
|                |              |
|                |              |

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](https://ciclorandagi.com/materiali)