



Check List

<i>Fatto</i>	<i>Descrizione</i>	<i>Quando</i>
	<i>Controlla meteo</i>	<i>3 giorni prima</i>
	<i>Comprare Power Bar</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Comprare Power Gel</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Checkup bici: Raggi</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Checkup bici: Pressione gomme</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Checkup bici: Sag</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Checkup bici: Olio catena</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Checkup bici: Freni</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Controlla meteo</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Comprare: banane</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Comprare: datteri</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Comprare: noci</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Caricare batterie telecamere</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Caricare batterie Gimbal</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Caricare MP3</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Caricare Garmin</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Scarica schede memoria action cam</i>	<i>2 giorni prima</i>
	<i>Controllo Meteo</i>	<i>1 giorno prima</i>
	<i>Caricare cellulare</i>	<i>1 giorno prima</i>
	<i>Carica mappa sul Garmin e provala !!!</i>	<i>1 giorno prima</i>
	<i>Mappa cartacea STRAVA su manubrio</i>	<i>1 giorno prima</i>
	<i>Stampa mappa del percorso per la moglie</i>	<i>1 giorno prima</i>
	<i>Prepara panini con marmellata</i>	<i>1 giorno prima</i>
	<i>Pulire occhiali</i>	<i>1 giorno prima</i>
	<i>Metti Garmin sul manubrio</i>	<i>1 giorno prima</i>
	<i>Metti GoPro 5 sul manubrio scheda inserita?)</i>	<i>1 giorno prima</i>
	<i>Stampa indirizzo parcheggio</i>	<i>1 giorno prima</i>

Acqua borraccia	1 giorno prima
Controlla meteo	1 giorno prima
Nello zaino	1 giorno prima
GoPro 4 su gimbal – batteria e SD card inserite	1 giorno prima
Batteria GoPro e SD Card inserite	1 giorno prima
Batterie di riserva actions e Gimbal	1 giorno prima
Custodia GoPro 4	1 giorno prima
Viti per GoPro	1 giorno prima
Chiave per viti GoPro	1 giorno prima
Pettorina gopro	1 giorno prima
Telecamera normale	1 giorno prima
Soldi + moneta parcheggio	1 giorno prima
Documento	1 giorno prima
Carta Elisoccorso	1 giorno prima
Cellulare	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 invernali	1 giorno prima
Ginocchiere	1 giorno prima
Vivande	1 giorno prima
Power Bar	1 giorno prima
Power Gel	1 giorno prima
Banane	1 giorno prima
Datteri/Noci	1 giorno prima

<i>Panini con marmellata/miele</i>	<i>1 giorno prima</i>
	<i>1 giorno prima</i>
<i>Materiale riparazione</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Sottosella: Multi tool</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Sottosella: Pinzetta</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Sottosella: Nastro adesivo</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Sottosella: Accendino</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Sottosella: Coperta termina</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Sottosella: Guanti in caso di guasto alla catena</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Sottosella: Estrattori copertone</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Camera d'aria + pezze</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Laccio emostatico</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Fascette elettricista</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Nastro isolante</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Pompa</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Coltellino svizzero</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Fazzoletti carta</i>	<i>1 giorno prima</i>
<i>Abbigliamento</i>	<i>Mattina</i>
<i>Fascia cardio</i>	<i>Mattina</i>
<i>Maglietta termica</i>	<i>Mattina</i>
<i>Maglia maniche lunghe o corte</i>	<i>Mattina</i>
<i>Giacca invernale (in inverno)</i>	<i>Mattina</i>
<i>Pantaloncini con patello</i>	<i>Mattina</i>
<i>Pantaloncini MTB</i>	<i>Mattina</i>
<i>Calzini</i>	<i>Mattina</i>
<i>Scarpe 5-10 / Scarponcini per Passi</i>	<i>Mattina</i>
<i>Casco</i>	<i>Mattina</i>
<i>MP3 e Cuffie</i>	<i>Mattina</i>
<i>Cappello sotto casco /Fascetta sudore</i>	<i>Mattina</i>
<i>Occhiali</i>	<i>Mattina</i>
<i>Guanti estivi o invernali</i>	<i>Mattina</i>

Blocco freno a disco

Borsa per ruota

Mattina

Mattina