

LA GRANDE TOURNÉE DE L'ASTARAC

CHECKLIST

Le poids (avec le vent et la pluie !) est l'ennemi du cycliste donc partez léger et évitez le superflu.

Même si une assistance mécanique est prévue sur le parcours, on compte sur vous pour venir avec un vélo en parfait état de marche c'est-à-dire un vélo qui roule sans faire des bruits bizarres, qui a les pneus gonflés, les freins qui freinent et les vitesses qui passent bien !

SAC / TENUE / VÊTEMENTS	
Pour pédaler	
Cuissard OU short	
Haut de cycliste léger OU T Shirt	
T-Shirt thermique à manches longues (pour le vent frais du matin)	
Veste imperméable légère ou Kway	
2 paires de chaussettes	
Paire de lunettes de soleil	
Paire de chaussures vélo OU baskets légères	
Pour le soir	
1 paire de chaussures légères	
Sous vêtements	
1 ou 2 T-shirt	
Pantalon léger ou legging	
Polaire OU pull OU doudoune	
VELO	
Kit réparation (multi-tool, 1 chambre à air avec la bonne valve, petite pompe, démonte pneu, patch + colle)	
Casque - obligatoire	
Gilet de sécurité de nuit	
Kit de lumière vélo - Lumière avant (blanche) et arrière (rouge) - recommandé	
Porte bagages et sacoches OU sacoche de cadre / selle	
Préparer son vélo	
Vérifier la pression des pneus	
Bien régler sa selle => conseils : http://bit.ly/selle_MJV	
Vérifier ses freins => conseils : http://bit.ly/freins_MJV	
Vérifier ses vitesses => conseils https://youtu.be/nOFDgqkEgRU?si=kSzV3yBlyTNCqQYi	

BOIRE / MANGER	
Gourde OU petite bouteille d'eau	
Casse-croûte pour le 8 à midi	
Fruits secs ou barres énergétiques	
DORMIR	
Petite tente (ou pas si vous préférez la belle étoile)	
Lampe frontale	
Duvet compact, on recommande confort 5 ou 10 degrés	
Petit matelas léger	
HYGIENE	
Brosse à dent	
Petit savon ou gel douche	
Petit dentifrice	
Petite serviette	
Crème solaire	
Boîte de pansements seconde peau type compeed	
ADMINISTRATIF	
1 pièce d'identité	
Espèces	
Téléphone portable + chargeur	
BAGAGES	
Sacoches (arrières, cadre, de selle ou avant) mais évitez le sac à dos	