



Equipement conseillé Cyclo des Grandes Alpes

Item	Commentaire
------	-------------

EQUIPEMENT DU CYCLISTE	2 ou 3 maillots été	
	1 maillot manches longues et/ou sous vetement technique chaud	pour montée / descente par temps frais (~5°C)
	2 ou 3 cuissards été	
	1 paire jambière	
	1 cuissard 3/4, et/ou 1 cuissard long	
	1 coupe vent light	Pour descente de col par beau temps
	1 veste temps de pluie ou temps froid	Idealement veste type gore tex
	1 paire de mitaine	
	1 paire manchette	
	1 paire gants temps froid ou pluie	
	1 bonnet, bœuf ou bandeau	pour temps froid
	1 Creme solaire	
	1 ou 2 paires lunettes de soleil (eventuellement 1 paire spécial temps couvert)	
	1 casque	obligatoire
	1 paire chaussure vélo	Verifier l'etat des cales avant le départ
	1 mini sac (10 l) (ex sac conçu pour le vtt)	fortement recommandé si temps mauvais ou temps incertain pour mettre veste de pluie, jambières, gants...En particulier sur l'etape 3
Barres energetiques	Possibilité d'en racheter sur certaines etapes	

exemple



APRES LE VELO	1 multiprise	1 pour 2 suffit. Pour recharge telephone, compteur...
	1 jean	
	1 short	
	1 sweat	
	1 polaire	
	tee shirt, chaussettes, slips...	
	1 tube Lessive main	1 par petit groupe
	1 pygama	
	1 sac à viande	
	1 cintre en plastic	Pour faire secher le maillot
	1 maillot de bain	Piscine à Serre Chevalier et Méditerranée à Menton !
	1 Trousse de toilette	Creme apres soleil, boule quies, collyre...
	1 serviette	Conseil : microfibre qui seche tres vite

LE VELO	Chaîne OK pour 700 km	Controler la dimension
	Pneus OK pour 700 km	Conseil : Michelin endurance, Continental GP4000...
	Patins de frein etat neuf ou proche du neuf	Ou eventuellement patins de rechange
	Gaines - cables OK	
	Sacoches de materiel de depannage sur velo	à minima : Chambre(s) à air, pompe, démontes pneu, multi toool
	Eclairage avant-arrière	Plusieurs tunnels long et mal éclairés
	Developpement	En cas de doute sur votre capacité à enchaîner les hauts cols alpins, n'hésitez pas à augmenter votre developpement max (ex passage d'une cassette 12-25 à 12-28, etc...)
	1 mini bagage sur le cintre ou le cadre	conseillé pour mettre barres, telephone, porte monnaie, appareil photo...
1 grand bidon ou 2 bidons	Mini 1 litre recommandé. Faire le plein des bidons dès que l'occasion se présente. Grand bidon, verifier compatibilité avec le cadre	

exemple

