



Equipement conseillé cyclo des Grandes Alpes

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

EQUIPEMENT DU CYCLISTE	Item	Commentaire
	2 ou 3 maillots courts	1 maillot "cyclo des grandes alpes" sera donné, à porter sur etape 3/6/10/12
	1 maillot manches longues ou veste technique	pour montée / descente par temps frais (~5°C)
	2 ou 3 cuissards été	
	1 cuissard 3/4, et/ou 1 paire de jambières et/ou 1 cuissard long	
	1 coupe vent light	
	1 veste temps de pluie	
	1 paire de mitaine	
	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

exemple



APRES LE VELO	Item	Commentaire
	1 multiprise	1 par petit groupe 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 Menton
	1 Trousse de toilette	
	1 frontale light (ou smartphone !)	

exemple : Creme apres soleil, boule quies, paracetamol, ibuprofne, voltarene, niflugel, stilnox, collyre, etc...

Conseil : microfibre qui seche tres vite

LE VELO	Item	Commentaire
	Chaîne OK pour 700 (ou 1400 km)	Controler la dimension
	Pneus OK pour 700 km (ou 1400 km)	Conseil : Michelin endurance, Continental GP4000...
	Patins de frein etat neuf ou proche du neuf	Ou eventuellement patin de rechange
	Gaines - cables OK	
	Sacchoche de materiel de depannage sur velo	à minima : Chambre(s) à air, pompe, démontes pneu, multi-tool
	Developpement	En cas de doute sur votre capacité à enchaîner les hauts cols alpins, n'hésitez pas à augmenter votre developpement (ex passage d'une cassette 12-25 à 12-28, etc...)
	Eclairage avant / arriere	Plusieurs tunnels longs et mal éclairés à Val d'isère
	1 mini baggasse sur le cintre ou le cadre	conseillé pour mettre barres, telephone, porte monnaie, appareil photo...

exemple



Info : machine à laver disponible au centre AZUREVA de Menton pour les personnes qui font l'aller retour