

Cyclotourisme

Vêtements et protections thermiques

- | | |
|--|--|
| ☐ Maillot de vélo | ☐ Pantalon de pluie |
| ☐ Cuissard ou short | ☐ Gants de vélo (courts et longs) |
| ☐ Brassière de sport (selon genre) | ☐ Veste coupe-vent |
| ☐ Chaussettes | ☐ Veste thermique |
| ☐ Chaussures de vélo | ☐ Bonnet |
| ☐ Veste de pluie | ☐ Jambières |
| ☐ Sous-vêtements / collant long / maillot | ☐ Manchettes |
| ☐ Buff | ☐ Veste chaude (type doudoune) |
| | ☐ Casquette |

Matériel pour le vélo

- | | |
|--|---|
| ☐ Vélo | ☐ Sacoche de cadre |
| ☐ Casque | ☐ Lampes vélo avant et arrière |
| ☐ Sacoche de guidon | ☐ Cadenas |
| ☐ Sacoche de selle | ☐ Garde-boue |
| | ☐ Porte-bagage |

Matériel de camping

- | | |
|---|--|
| ☐ Tente | ☐ Sac de couchage |
| ☐ Sardines (si besoin) | ☐ Matelas |
| ☐ Tapis de sol (en option) | ☐ Oreiller |
| ☐ Réchaud | ☐ Vaisselle camping |

Matériel de navigation

- | | |
|---|---|
| ☐ Carte | ☐ Chargeur solaire |
| ☐ Boussole | ☐ GPS (optionnel) |
| ☐ Téléphone | ☐ Balise GPS (optionnel) |
| ☐ Guide touristique de la région | ☐ |

Hydratation

- | | |
|---|---|
| ☐ Système de filtration de l'eau | ☐ Bidons / Gourdes |
| ☐ Tablettes de purification | ☐ Porte-bidon |
| ☐ Poche à eau | ☐ _____ |

N.B : Notre liste pour le cyclotourisme est volontairement très complète pour vous permettre de ne rien oublier lors de la préparation de votre voyage à vélo. A vous de l'organiser comme bon vous semble, selon vos besoins et vos souhaits !

Des questions ? Appelez-nous au 01 84 67 14 24 ou envoyez-nous un e-mail à hello@hardloop.fr



Cyclotourisme

Premiers secours & hygiène personnelle

- | | |
|---|--|
| ☐ Trousse de premiers secours | ☐ Sacs zippés |
| ☐ Pansements | ☐ Baume à lèvres |
| ☐ Bande de gaze | ☐ Solution hydroalcoolique |
| ☐ Sparadrap | ☐ Dentifrice |
| ☐ Désinfectant | ☐ Brosse à dent |
| ☐ Anti-douleurs | ☐ Serviette |
| ☐ Informations personnelles (traitements médicaux, allergies...) | ☐ Savon |
| ☐ Intimité féminine | ☐ Crème solaire |
| ☐ Crème pour le cuissard | ☐ Papier hygiénique biodégradable |
| | ☐ Lingettes |
| | ☐ Mini-pelle |

Matériel de réparation

- | | |
|--|---|
| ☐ Chambres à air | ☐ Câbles de frein et de dérailleur |
| ☐ Démonse pneus | ☐ Ruban adhésif |
| ☐ Rustines | ☐ Maillon de chaîne |
| ☐ Pompe ou cartouche de CO2 | ☐ Dérive-chaîne |
| ☐ Multi-outils | ☐ Huile pour chaîne |

Équipement supplémentaire pour le cyclotourisme

- | | |
|---|--|
| ☐ Repas | ☐ Stylo ou crayon |
| ☐ Snacks (barres énergétiques) | ☐ Argent liquide / carte de crédit / Documents d'identités |
| ☐ Frontale ou lampe de poche | ☐ Photocopies de l'itinéraire (pour les amis + 1 à laisser sous le siège de sa voiture) |
| ☐ Batterie de rechange | ☐ _____ |
| ☐ Caméra | ☐ _____ |
| ☐ Montre | ☐ _____ |
| ☐ Journal ou cahier pour prendre des notes | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

N.B : Notre liste pour le cyclotourisme est volontairement très complète pour vous permettre de ne rien oublier lors de la préparation de votre voyage à vélo. A vous de l'organiser comme bon vous semble, selon vos besoins et vos souhaits !

Des questions ? Appelez-nous au 01 84 67 14 24 ou envoyez-nous un e-mail à hello@hardloop.fr

