

vêtements pour vélo

1re couche
2-3- cuissards courts
3- 4 maillots avec manches
1 maillot sans manche (opt)
protège soulier léger
bas
jambes extension
manches extension
imperméable de vélo
lunettes
coupe-vent léger
souliers
veste sans manches
chapeau de douche 1 dollar
casque vélo
gants courts
gants longs

Bouffe...

barres énergétiques
boissons électrolytes
Jujube...
gels

vêtements personnels +

maillot de bain

accessoire de vélo

bouteilles de vélo (2)
cadenas
calles pour souliers
clef à molette
clef Allen
huile
dégraisseur
dérive chaîne
GPS facultatif
chambres à air
mini pompe

aucune bouteille co2

autres

caméra
carte de crédit
carte de débit
permis de conduire
passeport
outils multifonctions
montre polar ceinture
débarbouillette
zéro (lavage)
serviette de plage
médication
devise euro
adaptateur électrique
chargeur et pile rechargeable
corde à linge et épingle