Matériel cyclo rando

Le couchage

Une tente

Un matelas mousse

Un oreiller gonflable

Sac de couchage

Un drap-sac

1 bâche plastique

2 Bougies : réchauffent la tente et enlèvent l’humidité
Tortillons anti-moustiques

La cuisine

La popote

Le réchaud + ces recharges

Un gobelet

Une boite Tupperware avec couvercle

Une fourchette, une cuillère, un couteau suisse

Habillement

2 Cuissards vélo

2 shorts

1 Cuissard long

1 Pantalon

1Pantalon de pluie+ cape de pluie

Chaussures : baskets +couvre-chaussure + tongs pour les douches douteuses

3 T-shirts coton

3 T-shirts vélo

3 paires de chaussettes courtes + 3 paires de chaussettes longues

4 caleçons

1 Polaire

1 Pull Wind stopper

1 Cagoule +1Casque +1Casquettes, 1bandeaux, 2 paires de lunettes + lunette de soleil

1 paire de Gants de vélo et gants longs

1 maillot de bain

Vélo

2 sacoches avant

2 sacoches arrière

1 sacoche de guidon

1 antivol

1 pneu de rechange (GEAX *EASY RIDER 26x1.95)*

1 jeu de rayon pour roue 26 p (voir décathlon)

2 chambres à air

Nécessaire de réparation

Nécessaire pour réparer chaine + attaches rapides

Dégrippant + pompe

Ruban adhésif

Pharmacie

Aconit : fièvre, névralgies, crises d'angoisse, insolation, maladies

Allium cepa : rhume, rhinopharyngite, colique

Apis Mellefica : piqûres d'insecte, allergie, brûlures du premier degré, œdèmes, fièvre…

Argentum Nitricum : troubles digestifs, laryngites

Arnica Montana : traumatismes, hématomes, courbatures

Arsenicum Album : intoxications alimentaires

Belladonna ; fièvre, inflammations, insolations

China Rubra : diarrhée, saignements, grippe,

Bryona Alba : toux, fièvre, constipation

Aspirine + protocole habituel pour 1 mois

Pansement, pince a tiques etc. ….

Pommade pour les mains et brulures

Trousse de toilette :

Brosse à dents+ dentifrice

Shampoing

Déodorant+ Parfum

Cotons tiges

1 paquet de lingettes

Miroir, coupe-ongles

Rasoir

Crème solaire

Divers :

Argent + carte bleue

Tablette ou appareil photos

**Papiers :** carte d’identité, permis de conduire, carte de groupe sanguin, carte cardio, ordonnance, prise en charge, cartes routières,

Pinces à linge

 Disque dur externe+ cables + batterie

 Cahier d’écriture

1 dictionnaire français-anglais

1 sac à dos

1 frontale+ pile

Crayon + stylo

Carnet d’adresse

Livre de poche (voir bibliothèque Bessoncourt)

Chargeur solaire ( pas cher)