

TROUSSEAU

Vêtements cyclo	Vêtements étapes	Matériels particuliers
casque adapté et conforme	T-shirts, sous-vêtements	Eclairage
3 cuissards courts	Survêtements, pantalons	Duvet (<u>obligatoire</u>), drap sac (conseillé)
1 cuissard long ou jambières	Shorts, chaussettes,	Crème anti-irritation (Biafine, cétavlon,...)
2 maillots cyclo * (sans pub)	Blouson,	
1 coupe-vent	Linge de toilette	Protection solaire
1 vêtement de pluie	Trousse de toilette	Antivol pour vélo
gants-lunettes-bidons	Maillot de bain + bonnet	1 petit sac à dos ou sacoche de guidon
chaussures adaptées au vélo	Chaussons, chaussures, ou baskets,	Couverts et couteau (pique-nique)
	Lessive liquide	Matériels de réparation Pneu et chambres à air