



Check list . Cyclotourime ...



Partez à l'aventure avec l'essentiel et surtout le minimum...
Comme à vélo, le voyage n'est pas une destination, mais un trajet... Autant le faire léger !

Fabien Krause.com

Indispensable :

- ... Votre vélo !
- Guide de voyage (Avec hébergement sur l'ensemble du trajet préparé à l'avance)
- Portefeuille
- Papiers identités
- Argent liquide
- Papier Assurance
- Billet de train •
- Prudence
- Bonne humeur
- Mollet en béton

Utile :

- Lampe frontale
- Multiprise (mini)
- Multiprise chargeur USB
- Chargeur solaire
- Batterie externe
- Sac à dos
- Sac poubelle x 2
- Corde 4 mètres
- Pincès clips x 6
- Téléphone portable + câble de recharge + applications GPS et navigation
- Scotch (type isolant électricité)
- Pochette transparente

Loisirs :

- Appareil photo (+ notice PDF)
 - Pied appareil compact
 - Flash compact
 - Batterie x 2
 - Chargeur batterie
- Livre
- Carnet dessin •
- Feutre dessin •
- Crayon papier + gomme •
- Aquarelle + pinceau •

Habitat :

- Tente
 - Sardine + Maillet
 - Cadenas
- Matelas gonflable + Oreiller
- Duvet + Sac à viande
- Siège pliant
- Réchaud •
- Popotte aluminium + manche •
- Fourchette + cuillère + gobelet
- Couteau multifonction
- Boite hermétique
- Sacoche isotherme
- Lingette micro fibre
- Torchon

Sanitaire :

- Crème solaire
- Gel douche / Shampoing
- Serviette micro fibre x 2
- Gant de toilette
- Brosse à dent + Dentifrice
- Coton tige
- Coupe ongle
- Pince à épiler
- Tire tique
- Couverture de survie
- Médicaments
 - Paracetamol / Ibuprofen
 - Anti-diarrhéiques
 - Crème anti-inflammatoire
 - Solution antiseptique
 - Gaze antiseptique x 2
 - Pansement (prévoir aussi pour ampoule)
 - Sparadrap pansement
 - Crème anti-démangeaison
 - Huile essentielle (ravintsara)
- Bouchons d'oreille •
- Sac de lavage de linge portatif
- Lessive à main
- Mouchoir papier
- Papier toilette

Velo :

- Casque
- Gants
- Lumière (avant et arrière)
- Sacoche imperméables avant x 2 + arrière x 2
- Sacoche imperméable guidon
- Tendeurs x 3
- Rétroviseur
- Gourdes x 2
- Chambre à air
 - Démonte pneu x 2
 - Rustine, colle, grattoir
- Outils
 - Multi-fonction
 - Clef à molette
 - Dérive chaîne
 - Collier serre câble nylon (Rizlan) x 10
- Pompe à vélo
- Câbles frein x 1 + vitesse x 1
- Gilet jaune
- Bâche •

Vetements :

- Casquette
- Lunette de soleil
- Cuissard rembourré gel x 2
- Chaussure (type basket aérée)
- Sur chaussure imperméable
- Tong
- Chaussette x 3 (1 haute + 2 basse)
- Slip x 3
- Maillot de bain
- Short x 1
- Pantalon x 1
- Pantalon imperméable
- T-shirt manche courte x 3
- T-shirt manche longue x 1
- T-shirt pour la nuit
- Veste polaire x 1
- Veste imperméable
- Chemise manche courte
- Tour de cou

.....

.....

.....
