

## Fiche de Contrôle pour une Randonnée de quelques jours

### Outillage :

- Clé à Rayons
- Dérive chaîne
- Trois chambres à air
- Un pneu de rechange 4 rayons
- Démontes pneus
- Clés allen, Tourne vis, Pincés
- Patins neufs
- Lampe frontale

### Linge :

- Un short de vélo sur soi
- Une paire de godasse vélo sur soi
- Un maillot de vélo sur soi
- Une paire de gants sur soi
- Un tee shirt dans le sac
- Veste thermique
- Bas de suréquipement
- Savates
- Une serviette
- Un gant de toilette + savon
- Capote poncho pluie
- Poncho jaune coupe vent, Chasuble

### Bouffe

- Deux bidons isostar normal ou longue durée, ou gatorade.
- Un bidon ou l'on a concentré le contenu de 2 autres
- Deux sandwiches, Pain d'épices.
- Ensuite les autres jours
- Cafés + Boulangerie le matin , + bières.
- A midi achat bouffe petit casino
- Ou petit plat du jour dans resto (11 euros en 2006, 13 euros en 2007)
- Le soir taper dans les graisses après s'être tapé sur la colonne de direction. à moins de partir avec la cousine à Naiade.
- Pharmacie
- Pommade jambes
- Synthol, Colyre, Arnica
- Capotes anglaises ou bromure.

### Divers

- Cartes parcours + parcours, Carte bleue, Carte Téléphone
- Carnet Stylo Argent Papier identité
- Carte secu Carte mutuelle Adresses notées, si ya + guide cyclo

### Si Camping

- Tente 2 kg Sac couchage 1.8 kg
- Tapis sol
- Réchaud , cuillère couteau, et .... tire bouchon