

Liste bagages pour circuits SLOW BIKE

- Sac à dos VTT 30 litres

De 30 à 35L, poids : 1 kg à vide. Pas besoin d'armature rigide pour filet « anti-sueur ». Sac équipé d'un serrage ventral. Le serrage pectoral apporte une plus grande stabilité, mais n'est pas indispensable.

Choisir une position basse pour avoir le sac à dos en appui sur le bas du dos en pédalage.

sac à dos de marque Deuter, modèle Trans Alpine 25l ou 30 L, 1 kg

25l : <http://www.espacemontagne.com/product-shop-768-125268-deuter-trans-alpine-25.html>

30l : <http://www.espacemontagne.com/product-shop-768-125234-deuter-trans-alpine-30.html>



Contenu sac à dos

Équipement VTT journée (dans un grand sac plastique):

- 1 paire de chaussures pour le VTT (chaussures de sport basses à semelles semi-rigides)
- 1 paire de gants VTT
- 1 paire de lunettes de soleil
- 2 paires de chaussettes fines pour le VTT
- 2 shorts ou cuissards en matière synthétique avec ou sans peau incorporée
- 3 tee-shirts à séchage rapide (matière synthétique)
- 1 coupe-vent à manches longues type KWay
- 1 couteau suisse ou équivalent et 1 paquet de mouchoirs en papier

Équipement pauses journée (facilement accessible) :

- 1 paréo léger et 1 maillot de bain dans un sac plastique
- 1 livre de poche

Équipement repos soir (dans un grand sac plastique):

- 1 tee-shirt ou une chemise légère
- 1 paires de chaussettes légères
- 1 pantalon léger
- 1 paire de chaussures légères type sandales
- 1 petit carnet pour tenir le journal des étapes
- 1 maillot 1/2 saison à manches longues ou une chemise de randonnée
- 1 veste polaire fine et légère
- 1 serviette éponge très fine ou en matière synthétique (séchage rapide)
- 1 petit sac en tissu léger contenant les sous-vêtements (en matière synthétique pour être lavés et sécher dans la nuit) et un sac vide pour le linge sale.
- 1 nécessaire de toilette : fin de tube dentifrice (poids réduit), peigne, crème

- déshydratante et/ou solaire, brosse à dents, savonnette de voyage, petit flacon de shampoing, bouchons d'oreilles, lunettes de vue si nécessaire, citronnelle.
- 1 mini trousse à pharmacie personnelle contenant: aspirine 1000 et paracétamol, sparadrap et gazes, arnica, dosettes d'éosine...
 - sac à viande léger
 - 1 pyjama très léger pour la nuit
 - 1 petit tube ou flacon de produit lessive à la main

Pochette papiers (étanche si possible):

- petit porte-cartes avec carte de crédit et carte vitale + carte d'identité
- porte-monnaie avec 50 € (argent de poche boissons, souvenirs...)
- téléphone portable (éventuellement chargeur dans le sac du soir)
- petit appareil photo avec piles neuves (éventuellement chargeur dans le sac du soir)

Matériel prêté :

- VTT
- 2 bidons portés sur le vélo
- casque
- sacoche de selle avec 2 chambres à air
- sur-selle de vélo
- encas journée (barres céréales)
- pique-nique de midi selon les étapes

Si vous n'avez pas de sac à dos, nous vous conseillons d'acheter un sac type **Deuter**. Si son coût vous semble trop élevé, vous pouvez trouver des caractéristiques similaires chez une autre marque. Personnellement, nous n'avons pas investi dans des sacs d'un tel prix.

Mais ce sont des valeurs sûres et des gages de confort. Ils font certainement d'excellents sacs de randonnée, et leur longévité est assurée.

Nous nous renseignons pour faire éventuellement un achat groupé si vous êtes plusieurs intéressés... Faites-vous connaître.

Le circuit **Slow Bike** permet de se ravitailler en route, dans les villages traversés. Il ne s'agit pas d'un raid en autonomie où il faut tout prévoir. Il y aura des marchés, des commerces, des rencontres... et le temps pour s'arrêter, goûter les instants, savourer les rencontres, retenir le temps...

Nous mettons un VTT à votre disposition, et pouvons prêter casque, bidons et sur-selle. Mais n'hésitez pas à prendre votre matériel perso si vous l'avez. On est toujours mieux avec son propre équipement.

Attention : si vous venez avec votre VTT perso, veillez à arriver avec un vélo en bon état (pneus, dérailleur et chaîne), et à apporter un minimum de matériel de réparation : 2 chambres à air, une patte de dérailleur si vous pouvez.

Nous proposons des **VTT** de marque GIANT, modèle Xtc ou Terrago, freins V-Brake, suspensions avant, pédales équipés de cale-pieds, 2 portes-bidons sur le cadre.
5 tailles : XS, S, M, L et XL.