

Matériel essentiel pour une semaine sur l'Alps Epic

La liste suivante est non exhaustive et chacun a bien sûr ses habitudes. Cependant, c'est le minimum à prévoir pour venir sur l'Alps Epic.

Sur le vélo, chaque jour

Equipement du cycliste

1. Un vélo en bon état de marche : une révision s'impose avant le départ de l'Alps Epic
2. Un casque, obligatoire sur la course
3. Gant, courts ou long suivant ses préférences
4. Lunette de soleil, indispensable sous le soleil des Hautes Alpes!
5. Tenue de VTT, maillot et cuissard (ou short) au minimum 3 (un de pressing vous permettra de laver vos affaires)
6. Chaussures de VTT, déjà utilisées et «cassées»

Dans le sac à dos ou sur le vélo

7. Multi outil avec un dérive chaîne, utile pour toute réparation
8. Démontes pneus, indispensable en cas de crevaison
9. Kit réparation crevaisons avec chambres à air (2 au minimum) pompe et rustines, on est jamais à l'abri!
10. Patte de dérailleur pour son vélo, pas facile à trouver partout!
11. Maillon rapide, le plus efficace en cas de casse de chaîne
12. Scotch et rilsan, les «passes-partout»
13. Lubrifiant pour chaîne, si pluie ou poussière, c'est vite la galère
14. Veste coupe vent ou imperméable, la météo change vite en montagne !

Equipement de sécurité obligatoire (cf règlement)

15. Petite trousse de secours, en cas de chute
16. Nourriture, même si il y a des ravitaillements
17. Au moins 2L d'eau ou autre boisson
18. Un GPS, pour suivre la bonne trace et se localiser
19. Téléphone, pour signaler un problème



IN HAUTES ALPES / FRANCE

Grâce à nos partenaires, vous serez équipé aux couleurs de l'Alps Epic :

- Un sac 90L + petit sac 12L de V8
- Le maillot VTT Alps Epic
- Un kit de réparation tubeless Samourai



+ De nombreux cadeaux de tous nos partenaires

Pour tout le séjour Alps Epic

20. Des tongs, très agréable le soir après la douche !
21. Nécessaire de toilette, ça peut servir après une journée sur le vélo !
22. Des habits chauds et confortable pour le soir après la douche (survetement, t-shirt, pull, doudoune...)
23. Crème solaire, pour se protéger du soleil qui chauffe fort début juillet
24. Short de bain pour profiter des beaux coins de baignade des Hautes-Alpes
25. Une paire de chaussure sport, toujours bien pour aller se balader un peu à la fin de l'étape du jour
26. Gants et bonnets, les soirées peuvent être fraîches en montagne
27. Appareil photo et chargeur, c'est une course mais il y a quand même du paysage à voir !

03/09 JUILLET 2016 - HAUTES-ALPES / FRANCE www.alpsepic.com

