

RioTinto

PRÉSENTE



1000 KM



Desjardins

Alimenté par *Saputo*

Liste d'items utiles pour le 1000 KM

À faire

- Marquage (identification) des vêtements

Vêtements

- Casque
- Vêtements de vélo courts et longs (1 ensemble par étape)
- Imperméable ou veste de pluie pour le vélo
- Plusieurs paires de chaussettes
- Gants de vélo
- Tuque & gants chauds
- Casquette & «buff»
- Sous-vêtements appropriés
- Vêtements civils
- Imperméable ou veste Gore-Tex
- Veste chaude

- Soulier de vélo 2 paires (si disponible)
- Soulier ou espadrille
- Couvre-chaussure

Équipements individuels

- Appareil photos + cellulaire
- Chambre à air (3-4)
- Gourdes (2-3)
- Tasse avec couvercle
- Kit de réparation de vélo (clés, huile, pompe et bonbonnes Co2)
- Poche ou sac à vêtements sales
- Lampe frontale ou de poche
- Lunettes de soleil
- Crème hydratante
- Oreiller
- Bouchons pour oreilles & loup pour les yeux
- Serviettes & débarbouillettes
- Savon & shampoing
- Crème solaire & baume à lèvres
- Brosse à dent & pâte à dent

- Déodorant
- Advil, Tylenol, médication
- Batteries
- Carte assurance maladie & permis de conduire

Nourriture individuelle

- Vos barres énergétiques préférées
- Gels énergétiques
- Vitamines et suppléments

Équipement d'équipe

- Séchoir à cheveux
- Trousse de premiers soins
- Glace sèche ou «ice-pack»
- Antiphlogistine
- Sac de poubelle
- Essuie-tout
- Mouchoirs
- Papier de toilette
- Épingles à linges & corde
- Épingles à couche
- Ciseaux
- Coupe-ongle
- Anti-moustique
- Journaux pour sécher les souliers
- Guenilles + WD40 + nécessaire de nettoyage

- Stand de vélo
- «Duct tape», attaches autobloquantes, pince qui coupe
- Outils de vélo
- Pompe à pied
- Roues de rechange (avant et arrière)
- Pneus de rechange
- Vaisselle et ustensiles
- Balais et porte-poussière
- Lampe de vélo de rechange
- Nettoyant anti-taches