

La check-list du Polygiro

Le cyclier avec : un cuissard super rembourré, un maillot cycliste jaune manches courtes 3 poches, dans une des poche un coupe-vent jaune très léger, une paire de chaussures vélo avec clips, une paire de chaussettes, un casque avec ruban noir/blanc, une paire de lunettes de soleil, une paire de gants de vélo.

Un vélo : révisé avec pneus neufs (Continental 4000 S conseillé), deux bidons pour l'eau, un 3^{ème} bidon ou tuyau adapté selon modèle photo, un porte-bagages arrière résistant aux chocs avec une sacoche dessus 36cmx25cmx20cm, une petite sacoche pendue au guidon devant, éclairage arrière, pour l'éclairage avant, utilisation d'une frontale 100 lumen.

Un mini sac à dos : tissu sac cordelettes, à l'intérieur de la sacoche pour transport éventuel

Dans le tube sous la barre principale du vélo : le sac à viande 100 grammes, le sursac exped 205 grammes, qui permettent de passer une relativement bonne nuit. L'alternative est de remplacer le sac à viande par un mini-sac de couchage de l'ordre de 750 grammes.

A fixer devant le guidon ou à mettre dans la sacoche frontale : le matelas gonflable thermarest 600 grammes.

Dans la sacoche arrière : un maillot manches longues, une deuxième paire de chaussettes, un k-way jaune pour la pluie, une chasuble fluorescente (fournie par l'ADP), un bonnet pour le vélo, une paire de tongs ou *five fingers*, un pantalon léger avec zip qui est utilisé comme short pour les pauses, une culotte + une 2^{ème} culotte utilisable comme costume de bain, un mini linge, un mouchoir utilisable comme couvre-nuque, un couteau suisse, carnet, stylos, natel et son chargeur, passeport + carte d'identité, argent, micro-trousse de toilette, un déodorant, savon pour tout y compris lessive, cordelette fine de 2 mètres, huile de massage, crème solaire, colyre, lunettes de lecture, boules Quiès, 4 imperdables, un bol pliable en plastique, une cuillère, une gourde avec bircher müsli pour le petit-déjeuner à fixer au porte-bagages arrière, une couverture de survie, une paire de lunettes blanches.

Des provisions pour 1 jour : sucre, viande séchée, gels, raisins secs, cacahuètes, etc.

Pour économiser du volume ou du poids, le binôme se partage :

- une mini-trousse de pharmacie, aspirine, anti-diarrhée, sparadrap, crème, anti-inflammatoires,
- une mini-trousse pour réparation de vélo avec pompe, 2 chambres à air par personne, bletz de réparation, clés.



