

## CHECK LIST EQUIPEMENT - POLYGIRO 2013

« *Lausanne-Lübeck-Stockholm* »

<b>PRINCIPES</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Equipelement de qualite testé ! Chaque gramme compte sur un vélo !</b>
<i>Limiter poids et volume au maximum !</i>	<input type="checkbox"/>	Tester le matériel avant le départ
	<input type="checkbox"/>	Emballer les habits dans un sac plastique (au sec !)
<i>Le volume des deux sacs et le matériel seront contrôlés : tout ce qui est en trop sera éliminé avant le départ : « le minimum, c'est encore trop » !</i>		
<b>CHECK IN</b>		
	<input type="checkbox"/>	Présentation du vélo pour contrôle : - état général, lumières avant/arrière, état des pneus (neufs S.V.P.), - casque : avec prénom du coureur inscrit très lisiblement (lettre hauteur 2 cm) sur chaque côté du casque, peut se faire sur bande adhésive – au sommet du casque : rubans blanc-noir-blanc.
<b>OBLIGATOIRE !!</b>	<input type="checkbox"/>	Photocopie assurance accident/rapatriement, avec numéro de téléphone assureur + personnes proches en cas d'accident
<b>VELO</b>		
	<input type="checkbox"/>	De route, 2 plateaux si possible, pneus neufs, lumières avant/arrière, porte-bagage
	<input type="checkbox"/>	Pour les cycliers venant de l'étranger : prendre propre selle et pédales
	<input type="checkbox"/>	NATEL et kit porte-natel (téléphone portable) pratique
<i>Variations de températures : de 3°C à 30°C! (Jura/mer)</i>	<input type="checkbox"/>	2 porte-gourdes (2 x 0,75 litre, 1 pour l'eau/1 pour « sirop miracle)
	<input type="checkbox"/>	Kit crevaision, 2 chambres à air, pompe
<b>Casque OBLIGATOIRE !!</b>	<input type="checkbox"/>	Casque indispensable avec bonnet contre le froid ou protège-oreilles
<i>Si pluie :</i>	<input type="checkbox"/>	K-Way complet, chaussons ou sacs plastique pour les pieds, pare-boue
	<input type="checkbox"/>	En cas d'autonomie totale, on ajoute le sac de 35l avec des sangles sur le porte-bagage. Les vélos de l'écurie seront équipés de porte-bagages, mais pas des petites sacoches ni des sangles.
<b>TENUE DU CYCLIER</b>		
	<input type="checkbox"/>	Chaussures de vélo avec clips
	<input type="checkbox"/>	2 cuissards, jambières ou collants longs si froid, 2 maillots de rechange (dont 1 maillot jaune <i>Polygiro</i> ), coupe-vent = K-Way, montre-altimètre
	<input type="checkbox"/>	Gants de vélo
	<input type="checkbox"/>	Lunettes de soleil et lunettes blanches pour rouler si brouillard/moucheron
<b>SACOCHE LÉGÈRE À POSER SUR LE PORTE-BAGAGE ou MINI SAC A DOS POUR LE VELO</b>		
	<input type="checkbox"/>	Habits chauds pour le vélo / tenue, veste de pluie / coupe-vent
	<input type="checkbox"/>	Alimentation : sandwich, banane, sucre, sel, etc.
	<input type="checkbox"/>	Crème solaire / stick pour les lèvres
	<input type="checkbox"/>	Porte-monnaie, carte d'identité <b>VALABLE</b> , demi-tarif CFF
<i>sac plastique pour mettre les affaires au sec en cas de grosse pluie</i>	<input type="checkbox"/>	Médicaments : aspirine, sparadraps, mouchoirs papier, <i>Nopic</i>
	<input type="checkbox"/>	Tablette de marche, <b>nos de tél. d'urgence (pour tous)</b>
	<input type="checkbox"/>	Appareil photo, caméra (piles de réserve / films), stylo, carnet, briquet
	<input type="checkbox"/>	Lunettes de lecture, verres de contact et produits/étui
Dans caisse de la pasta-mobile	<input type="checkbox"/>	Assiette, bol, gobelet en plastique, couverts (couteau, fourchette, cuiller)
<b>SAC A DOS : max 35 litres (sac de sport non autorisé car si autonomie totale, le sac de 35l vient sur porte-bagage ou sur dos)</b>		
<i>Vraiment minimum de volume !!</i>	<input type="checkbox"/>	1 pantalon 3/4, 2 slips, 1 petite polaire, 1 paire sandales trekking, (1 paire de tongs dans caisse pasta-mobile), 3 paires de chaussettes, 1 t-shirt pour la nuit, petit linge de toilette, costume et lunettes de bain (mer).
<i>Dans ce sac: le sac de couchage (petit volume &amp; confort à 10°C), le matelas et l'oreiller gonflable doivent y rentrer</i>	<input type="checkbox"/>	Lampe frontale : pour aller aux toilettes la nuit ou départ très tôt le matin
	<input type="checkbox"/>	chargeur pour téléphone portable
	<input type="checkbox"/>	Alimentation : bâtons de céréales, petites barquettes de viande séchée, cacahuètes salées, paquets de Dextrogen, boîtes de <i>Vache-qui-rit</i> , gels, ...
	<input type="checkbox"/>	Huile pour automassage, qui ne se renverse pas dans le sac !!!
	<input type="checkbox"/>	Crème pour les fesses
	<input type="checkbox"/>	Mini-trousse de toilette : 6 mètres de ficelle solide pour faire sécher le linge, petite lessive, imperdable, couteau suisse, boule Quiès/No ton (pour ne pas entendre les gémissements de son voisin pendant toute la nuit !), savon, déodorant, etc.
	<input type="checkbox"/>	Sac de couchage, petit matelas gonflable ou de sol, oreiller

La dînette et les sandales pour la pause de midi sont mises dans des caisses séparées. Câbles acier et cadenas pour sécuriser les vélos, radios et éventuellement un ou deux petits kayaks gonflables fournis par l'ADP.