



EXPLORA
Project

Italie du sud à vélo Liste d'équipement

Prévoyez le strict nécessaire avec du matériel léger! En vélo (comme en trek), chaque gramme compte. Votre sac pour l'avion ne devrait pas dépasser **12 kg**. A l'arrivée, votre matériel sera réparti dans des sacoches vélo. **Du matériel de groupe et de la nourriture vous sera également donné.**
Plus vous serez chargé, plus la progression et les montées seront difficiles.

Page 1 sur 6

PIEDS	Check	Campement suite	Check
1 paire de chaussures randonnées/baskets		1 matelas de sol	
3 paires de chaussettes (pas de coton)		1 tasse	
1 paire de chaussures légères (style crocs)		1 assiette de camping	
MAINS		1 cuillère	
1 paire de gants de vélo		2 briquets	
TÊTE		1 lampe frontale + 6 piles de rechange	
1 casquette		1 serviette microfibre	
1 paire lunettes de soleil cat 3		1 rouleau papier toilette + gel hydro-alcoolique	
1 bonnet (pouvant se mettre sous le casque)		1 mini trousse de toilette (savon solide, brosse à dent, dentifrice)	
1 baume à lèvres		DEPLACEMENT	
1 crème solaire		3 sacs de 5L/10 L (étanches pu sacs plastiques solides) – pour répartir vos équipements dans les sacoches	
1 cache cou		1 sac à dos 20 L. Il sera positionné sur le dessus des sacoches.	
JAMBES		2 gourdes vélo 750 ml	
2 cuissards courts		1 poche d'eau 2L (style Camelback)	
1 pantalon imperméable et coupe-vent			
1 pantalon convertible short		OPTIONNEL	
1 serre pantalon		1 mini panneau solaire ou batterie portable	
BUSTE		1 appareil photo / Go Pro	
2 tee-shirt synthétiques manches courtes		1 chemise légère	
1 tee-shirt synthétiques manches longues		1 siège pliant	
1 veste polaire ou pull		1 livre de poche	
1 veste imperméable coupe-vent		1 maillot de bain	
1 doudoune légère			
CAMPMENT & HYGIENE			
1 sac de couchage 0 °c			
1 kit rechange pour la nuit			

OBLIGATOIRE

© Copyright Explora Project SAS. Tout droit réservé.

#	ITEM	DETAILS	QTE.
PIEDS			
1)		Chaussettes type (synthétique)	3
2)		Paire de chaussures pouvant convenir pour le vélo et la Randonnée.	1
3)		Paire de chaussures camping ou baskets légères pour le soir	1
MAINS			
4)		Paire de gants de vélo	2
TÊTE			
5)		Bonnet (sans pompon)	1
6)		casquette	1
7)		Cache cou	1
8)		Lunettes de soleil	1
9)		Baume à lèvres UV 30	1

10)		Crème solaire (indice 50 min)	1
JAMBES			
11)		Pantalon imperméable et coupe-vent (type Gore-Tex)	1
12)		Cuissard	2
13)		Pantalon-short convertible	1
BUSTE			
14)		Doudoune légère (pour les soirs et matins)	1
15)		Veste imperméable et coupe-vent (type Gore-Tex)	1
16)		Tee-shirt longues manches (matière synthétique)	1
17)		Tee-shirt manches courtes (matière synthétique)	2

18)		Vest en polaire ou pull chaud	1
CAMPEMENT & HYGIENE			
19)		Vêtements de rechange pour la nuit	1
20)		Mini trousse de toilette (savon solide, brosse à dent, dentifrice) !! Eviter le superflu !!	1
21)		Serviette micro-fibres	1
22)		Matelas de sol (autogonflant)	1
23)		Sac de couchage confort 0°C	1
24)		Cuillère de camping	1
25)		Tasse de camping	1
26)		Assiette en plastique de camping	1
27)		Lampe frontale + batteries rechargeables	1

28)		Papier toilette + gel hydroalcoolique dans un sac étanche	1
29)		Briquet et allumettes étanches	2
DEPLACEMENT			
30)		Sacs de 10L (étanches ou non) pour répartir votre matériel dans les sacoches. <u>Des sacs plastiques peuvent convenir.</u>	3
31)		Sac à dos de 20 L	1
32)		Sac d'hydratation 2L ou gourde (en dessous)	1
33)		Gourdes vélo 750 ml (ou sac d'hydratation)	2

EQUIPEMENT OPTIONNEL

34)		Appareil photo / Gopro	1
35)		Mini batterie solaire portable ou batterie portable	1
36)		Chaise pliante (type crazy creek: https://www.crazycreek.com/the-chair-nylon/ Ou Sea to Summit: https://seatosummit.com/product/air-chair-2/)	1

37)		Maillot de bain	1
38)		Chemise légère (pour la progression en vélo si grosse chaleur – protège du soleil)	1
39)		Livre de poche	1

(end)