

## Raid Pyrénées catalanes à VTT du 08 au 16 août 2020

*Pour confirmer votre inscription, veuillez m'adresser 100 euros d'arrhes par chèque ou par virement :*

**IBAN**

**BIC** INGBFR21XXX

**TITULAIRE DU COMPTE**

**GHISLAINE DE RINCQUESEN**

13 AVENUE RHIN ET DANUBE

LES TILLEULS

64000 PAU

FR76 3043 8001 0040 0002 7090 628

### **I Itinéraire proposé :**

Six jours d'itinérance à VTT dans les Pyrénées catalanes : Querigut, Matemale, Les Angles, Olette... sans oublier le petit train jaune, un petit refuge complètement perdu, et une excursion en altitude jusqu'au refuge des Camporells. Un itinéraire plus précis vous sera transmis fin juillet.

### **II VOTRE VTT SERA EN BON ETAT !!! Vérifiez et / ou révissez les points suivants (indispensable en rouge, conseillé en noir)**

- **Transmission** : chaîne, cassette, plateaux (quand on change la chaîne, il faut en général changer aussi la cassette...)
  - **Freins** : plaquettes, purge
  - **Dérailleurs** : réglage, état des cables et gaines (les changer s'il faut forcer sur la manette)
  - **Pneus, chambres à air auto-réparantes** (ou pneus tubeless + préventif).
  - **Roues** : A dévoiler ? Tension des rayons ? **Jeu au niveau de l'axe** ? état des roulements ? Profitez-en pour les nettoyer et les graisser...
  - **Direction** : **jeu** au niveau du guidon ? état des roulements ? Profitez-en pour les nettoyer et les graisser...
  - **Pédalier** : **jeu** au niveau des pédales ? **Craquements** ? état des roulements ? Profitez-en pour les nettoyer et les graisser...
  - **Suspension(s)**: **bon fonctionnement**, réglage du sag avec le poids du sac
- 🛠 Si vous faites faire une révision par un technicien professionnel, indiquez lui avec insistance que vous allez partir en raid sans assistance pour qu'il ne fasse pas le travail à la légère... Et faites une sortie après la révision pour vérifier que tout fonctionne bien !
- Pour info** : Les sites internet Probikeshop et Alltricks vendent des pièces de vélo à un prix intéressant, livrent vite et bien et donnent explications et conseils par téléphone (j'ai pas d'actions...).

### **III MATERIEL PERSONNEL : (indispensable en rouge, conseillé en noir)**

- **Sac à dos de 25 à 30 litres**. Si vous en achetez ou en empruntez un, vérifiez qu'il ne vous tape pas dans le casque quand il est plein, et qu'il ne ballote pas trop...
- **Tente** (une tente pour deux) et **duvet**. Rassurez-vous, on ne les emportera pas !
- **Sacoche de guidon**. Pas vraiment indispensable, mais conseillée, car elle permet de mieux répartir le poids sur l'avant et l'arrière du vélo. Si vous en achetez ou en empruntez une, ne la

prenez pas trop petite, préférez le système d'attache Klickfix qui tient bien, et vérifiez qu'elle ne gêne pas le passage des câbles du vélo...

- **Deux chambres à air de recharge** pour votre vélo. Attention au diamètre (26 pouces, 27,5, 29 pouces ?), à la largeur, et au type de valve (valves presta longue et fine ou valve schrader courte et large comme sur les voitures)...

- **une paire de plaquettes de frein** pour votre vélo

- **une patte de dérailleur** pour votre vélo. Evitez de devoir finir l'étape à pied en cas de casse du dérailleur dû à une branche ou une pierre inopportune. Voir avec le fabricant si vous ne l'avez pas, car il existe autant de modèles que de VTT...

- **Camelback ou bidons** pour 2 litres d'eau minimum. Si vous utilisez des bidons de vélo, prévoyez de quoi les sangler...

- **Lunettes de soleil** (l'idéal est un modèle photochromique qui se teinte ou s'éclaircit selon l'intensité lumineuse).

- **Chaussures de VTT** (permettant de marcher)

- **Chaussures légères** pour le soir (tongues, espadrilles...). Permet d'avoir les pieds au sec et évitez de salir le gîte ou l'hôtel avec nos chaussures pleines de boue...

- **Casque de vélo bien réglé**

- **Un (bon) cuissard + maillot vélo + chaussettes**

- **Gants de vélo**

- Une deuxième tenue de vélo : cuissard, maillot, chaussettes

- Une carline ou équivalent (tee-shirt à manche longue, sous-vêtement technique)

- **Une polaire ou doudoune légère**

- Casquette ou foulard pour se protéger du soleil

- **Une veste pour la pluie et le vent** (évitez la veste de ski, trop lourde...)

- **Tenue pour le soir** (tee-shirt et pantalon léger, ou robe longue ou smoking si vous préférez !)

- **Sac à viande**

- **Maillot de bain**

- **Serviette de toilette** en microfibre (légère et sèche vite)

- **Brosse à dents, petit savon, échantillons de shampooing**

- **Médicaments personnels**

- **Boules Quies**

- Livre ou liseuse

- **Lampe frontale (nécessaire pour la partie camping, facultative par la suite)**

- Vivres de course personnelles (fruits secs, barres de céréales - on achètera pour le repas de midi au fur et à mesure)

- **Coûteau, cuiller**

- Bol / tupperware (pour manger salade composée à midi et porter les vivres achetées en route)

- **Téléphone portable**

- **Carte vitale et carte CAF**

- **2 ou 3 chèques, carte bleue, permis de conduire, 300 euros en liquide (pas sûr qu'on puisse trouver beaucoup de distributeurs de billets... )**

- **3 ou 4 pinces à linge**