



Préparation pour le Roc d'Azur

Pour la vie sur le Roc prévoir vos repas le club offre l'apéritif et le vin.

Vous pouvez amener : des pâtes, de la sauce, charcuterie, salade, fromage, beurre, huile, gros sel, sel fin et tout pour votre petit déjeuner, ne pas oublier sopalin, éponge, liquide vaisselle, sac poubelle, papier toilette etc.

➤ Une révision complète de votre vélo par un spécialiste une semaine minimum avant s'impose pour prioritairement :

- ❖ Vérifier que votre vélo est équipé des bons pneus
- ❖ Vérifier la transmission (plateau, chaîne, cassette et boîtier de pédalier)
- ❖ Changer la câblerie de dérailleur afin d'avoir des changements de vitesses fluides
- ❖ Vérifier les plaquettes de freins
- ❖ Vérifier les suspensions

➤ Accessoires indispensables, technique ou physique :

- ✚ Sac à eau
- ✚ Deux chambres à air
- ✚ Démonte pneus
- ✚ Une mini pompe ou cartouches de CO2
- ✚ Un multi-outils avec les principales clés allen, Torx, tourne vis et dérive chaîne
- ✚ Un maillon rapide correspondant transmission
- ✚ Une bombe de réparation pour crevaison
- ✚ Pédales automatiques, vérifier le serrage
- ✚ Du ravitaillement solide et liquide en quantité suffisante
- ✚ Un casque homologué
- ✚ Des protections souples
- ✚ Des gants longs
- ✚ Une paire de lunettes