



COMPAGNIE DES GUIDES DE CHAMONIX

www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com
190 Place de l'église 74400 CHAMONIX FRANCE - TEL + 33 (0)4.50.53.00.88 - FAX + 33 (0)4.50.53.48.04

Liste de Matériel – Séjours VTT électrique été 2019

SAC A DOS

- Sac à dos 20 / 25 l (pour rouler) - Prévoyez assez de place pour le pique-nique.

Un conseil en cas de pluie : même si vous avez un sur-sac à dos, protégez toujours vos affaires dans un sac plastique (grand sac poubelle), à l'intérieur du sac à dos.

INFOS TEXTILE

Concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine qui fait son grand retour. Ils sont plus chauds et sèchent très vite.

POUR VOUS

NB : Pièce d'identité + argent pour dépenses personnelles

1 VTT Électrique tout suspendu avec très bonne autonomie	1 veste Gore-tex
1 sac de voyage ou valise pour le refuge	1 petite doudoune (ou 2ème polaire)
1 casque VTT Obligatoire (+ protections Genoux recommandées)	Cuissard court et long (ou jambières)
2 bidons VTT ou 1 camelbak	Chaussures VTT et outdoor
1 couteau + Lampe de poche ou frontale	Gants VTT court et long (obligatoire)
1 bonnet/Bandeau + gants chauds	1 maillot de bain
Casquette, lunettes de soleil, crème solaire	Tenue pour l'hôtel/refuge
Affaires de rechange (T-shirt, sous vêtement, chaussettes), en textile synthétique/laine	Drap sac à viande (le + léger et confortable reste le sac en soie)
1 T-shirt technique manches longues/Manchettes	Nécessaire de toilette dont serviette technique
1 polaire	Pharmacie personnelle**

POUR LE VTT

- ✓ Chargeur adapté à la batterie
- ✓ Clef pour batterie électrique/ système de verrouillage de batteries
- ✓ Antivol pour vélo
- ✓ 2 chambres à air
- ✓ Boîte à rustine + colle
- ✓ 1 pompe
- ✓ 1 burette de lubrifiant
- ✓ Outils spécifiques pour votre vélo (selon les marques de VTTAE outils parfois très spécifiques)

Recommandé :

- ✓ Patins ou plaquettes de freins de rechange
- ✓ Câble dérailleur avant **et** arrière
- ✓ 1 patte de dérailleur fusible (sauf si votre dérailleur est fixé directement sur le cadre)

L'accompagnateur a une pharmacie de premiers secours, une radio secours, une trousse de réparation, et du matériel d'orientation. Ne vous surchargez pas !

** Elastoplast, pansements «2nd peau», compresses, médicaments pour maux courants et votre traitement personnel !