



Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'Eglise – 74400 Chamonix, France – Tél : +33(0)4 50 53 00 88
www.chamonix-guides.com – info@chamonix-guides.com

Liste de Matériel – Séjours VTT électrique

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



Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'Eglise – 74400 Chamonix, France – Tél : +33(0)4 50 53 00 88
www.chamonix-guides.com – info@chamonix-guides.com

Equipment list – Ebike trips SUMMER

BACK-PACK

- Recommended size for a day Ride = 20 L/25 L max (keep some space for the picnic)

Bad weather precaution: pack covers are great to protect from rain. We also recommend packing your belongings in a large and solid plastic bag for a better protection in case of heavy rainfall.

CLOTHING

Avoid using cotton underwear. Compared to technical synthetic material, it is heavier and it dries slowly. Wool is also getting popular amongst sportswear brands. Synthetic and wool are warmer; they dry fast, and allow you to pack light.

FOR YOURSELF

NB : ID card or valid passport + small change for personal expenses.

1 Mountain bike full suspension with good autonomy	1 Goretex jacket (waterproof windbreaker)
1 travel bag for the refuge/hotel	1 light down jacket (or a second fleece)
1 bike helmet Compulsory (+ Knee protection recommended)	1 bike shorts + long-legs
2 bike bottle or camelbak	Bike shoes + outdoor shoes
1 knife + 1 pocket light or head-lamp	2 pairs of bike gloves (long and short ones) Compulsory
1 warm hat/head band and a pair of warm gloves	1 swimsuit
1 sun hat or ball cap, sunscreen, sun glasses	Comfortable clothes for the refuge / hotel
Changes of clothes: (T-shirt, underwear and socks): prefer synthetic/wool to cotton	1 one person sleep sheet (silk is the most comfortable and remains the lightest)
1 long-sleeve shirt	Ultralight shower kit (feel free to customize ...) + synthetic « dry fast » towel
1 polar fleece	Personal first aid kit**

FOR THE BIKE

- ✓ Battery charger adapted + special key for the battery (locking / unlocking process)
- ✓ 1 bike lock
- ✓ 2 inner tubes
- ✓ Box of patches + glue
- ✓ 1 bike pump
- ✓ 1 Lubricant can
- ✓ Personal Specific tools depending on your EBIKE

Recommended :

- ✓ 1 extra "brake pad"
- ✓ Derailleur cables (front and back ones)
- ✓ 1 spare derailleur clip (unless your derailleur is directly fixed on the frame)

Your guide also carries a complete first aid kit, an emergency radio, a repairing kit, and navigating equipment. Remember that packing light is essential.

** Elastoplast (stretchable strapping tape), band-aids, second skin, medicine for common aches and pains (diarrhea, headaches, sore throat...) Don't forget to bring your personal prescription treatment.