

# RANDONNEE VTT

## "Sur les traces de Riquet : la montagne noire "

### Du 26 mai au 30 mai 2026

Contact : H. Geraud 06 63 56 25 38

Mode de transport : Tous les trajets se font en vélo, le matériel est transporté dans un véhicule utilitaire

Prévoir pique nique pour le mardi 26 mai + fruits secs et barres énergétiques

Matériel à amener (Attention, le sac ne devra pas être trop volumineux)

1. Vélo : Le VTT ou VTC (pneus 26 pouces min) devra subir une révision avec réparations obligatoires si nécessaires pour être en conformité avec les exigences d'un circuit parfois « technique »

#### Obligatoire

- o 2 chambres à air état neuf sans rustine : 1 dans le grand sac, 1 dans le sac à la journée
- o bidon ou camel back
- o petit matériel de réparation avec clés alènes dans sac à dos journée ou sacoche

#### Souhaitable

- o Selle confortable
- o Pompe efficace

#### 2. Tenue pour le vélo

#### Obligatoire

- o Casque

#### Très fortement conseillé

- o Vêtement pour la pluie type kway
- o cuissard
- o lunettes de soleil

#### Souhaitable

- o Gants

#### 3. Pour le camping

- o tente possibilité de se grouper par 2 ou 3 (attention aux tentes trop compliquées à monter)
- o matelas auto gonflant ou mousse pas trop volumineux (vérifier que ça rentre dans la tente)
- o sac de couchage (+ sac à viande)
- o lampe de poche (frontale conseillée)
- o couvert avec assiette plastique (pas de verre), gobelet, bol

#### 4. Vêtements

- o Sous vêtement et tee-shirts de rechange (1 par jour)
- o 1 survêtement ou pantalon confortable pour le soir, 1 short
- o 1 vêtement chaud : pull ou sweat
- o Chaussure de rechange (prévoir la pluie)
- o Pour le canoë : maillot, une paire de chaussure permettant de marcher dans l'eau et de courir (= vieille paire de chaussure de sport différente de celle du vélo ), un collant ou short, un polo en matière synthétique, crème solaire, casquette, petite serviette.

#### 5. Santé

- o Traitement médical en cours, médicaments avec ordonnance
- o Carte vitale si plus de 16 ans
- o Nécessaire de toilette et crème solaire.