



Un ravitaillement au col de Néronne Tour 2006

Les trucs des anciens.

Indispensables ;

Dans une petite boîte plate, 5 m de fil à linge et 10 épingles

Dans un flacon (plastique) votre lessive préférée

Une aiguille et quelques mètres de fil.

Des sacs de congélations, petites et moyennes et grandes tailles, en cas de pluie, les petits sacs permettent de protéger, papiers d'identités, carte de route, (les chambres à air et outillage seront des le départ protéger), les tailles moyennes, coupez les dans le sens de la longueur, chaque moitié placée sous les sur-chaussures protégerons vos chaussures de la pluie, (les chaussures sont longues à sécher, et repartir le matin avec des chaussures humides ???) Un truc connu, dans les chaussures mouillées mettez du papier journal, le papier absorbera l'humidité

Les sacs de grandes tailles en prévision des jours de pluie, protégeront vos vêtements secs, emportés pour se changer le midi. Il est bien agréable de repartir avec un sous-vêtement sec

Les gants d'hiver « indispensable » dans la valise ou le sac, il n'est pas rare de trouver de la neige et des températures en dessous de zéro, sur les sommets les plus élevés, avec de la pluie, imaginez ?? Manchettes et jambières seront utiles, ils prennent moins de place dans la valise, mais surtout dans la sacoche, La valise ou le sac, léger, léger, ne prenez que le nécessaire, l'indispensable, à l'étape après une dure journée, il faudra les porter du camion à votre hébergement, qui peut être éloigné. Casquette, et lunettes de soleil sont vivement recommandées. Pas un superflue, prévoir deux bidons, vous traverserez des zones où s'approvisionner en eau n'est pas facile.

Petite pharmacie ; une huile de massage, (à voir avec votre pharmacien, il vous préparera une huile camphrée, le produit idéal, il soulage, défatigue musculairement, protège du froid, et de la pluie) Comprimés pour les maux de tête, pommade pour les « parties charnues » de votre anatomie (le Mitosyl est un bon produit) Une pommade anti-inflammatoire, des emplâtres « dit américain » Penser à la protection solaire.

Le soir à l'arrivée

1^{er} Avant de ranger votre vélo, examiner vos pneus avec soin (comme c'est désagréable de voir au matin juste avant de partir son pneu » à plat » vérifier, les freins, si la chaîne n'a pas besoin d'être huilée, un coup de chiffon est toujours utile, prenez le temps à l'examen de votre matériel.

2^e Prenez possession de votre hébergement, et laver votre linge de la journée (vous avez prévu le fil et les épingles) Le linge sera plus long à sécher que vos cheveux

3^e Pendant votre toilette examinez bien votre corps, attention le moindre petit bobo si il n'est pas soigné immédiatement entraînera des complications plus graves dans les jours suivants.

4^e Préparer vos vêtements pour le lendemain matin, vous avez suivis la météo, alors prenez vos précautions.

5^e Evitez toutes précipitations, tout stress, le temps n'est pas compté

La confrérie « Les Amis du Tour Cyclotouriste FFCT »