

# LISTE MATERIEL POUR RAID VTT EN ITINERANCE

- Sac à dos : 30 à 35 litres (de préférence modèle spécial vélo ou raid multisport.)
- 1 grand bidon ou 2 bidons (éviter la poche à eau dans le sac à dos qui ajoute du poids)
- Poudre ou morceaux de sucre à mettre dans la boisson.
- Aliments solides de l'effort (en fonction de vos habitudes)
- Matériel de réparation : 2 chambres à air, rustines. 1 patte de dérailleur de rechange. Une petite burette d'huile. Vous pouvez alléger le sac en mettant ces objets dans une sacoche de selle ou de cadre. Inutile de prendre outils et pompe, votre moniteur s'en charge.
- Veste de pluie.
- Jambières ou genouillères à porter sous le short ou cuissard en cas de temps froid.
- Vêtements léger pour le soir au gîte (par exemple : polaire fine, sandales légères, collant de running ou pantalon de survêtement léger).
- Vêtements de rechange pour le deuxième jour. Une solution pour gagner en poids : porter un shorts avec un caleçon peau de chamois intégré. Cela permet d'avoir un seul short pour le raid, on ne change que le caleçon, plus léger.
- Nécessaire de toilette minimaliste : petit dentifrice, petite brosse, petit savon. Serviette synthétique spéciale randonnée (léger, faible encombrement et sèche très vite).
- Drap de sac de couchage (de préférence en soie, plus léger et compact que le coton)
- Crème pour la peau en contact avec la selle (crème spéciale, ou «cetavlon » en pharmacie).
- La selle doit être très confortable. Avec le poids du sac à dos, il y a plus de pression dessus. Eviter une selle trop raide, même si vous en avez l'habitude lors de vos sorties. Testez là avant, ne partez pas avec une selle neuve.

Pensez bien que plus votre sac sera lourd, moins vous aurez de plaisir en VTT. Ne prenez donc que l'indispensable !!!