LA CHECK LIST DE VOYAGE GFNY

GFNY rassemble des expériences de voyage depuis plus de dix ans. Pour vous aider à préparer tout ce dont vous avez besoin, Chris Geiser, le spécialiste des déplacements GFNY, a établi la liste de vérification indispensable pour les voyages.

- Soyez toujours prêt à faire face à toutes sortes de conditions météorologiques et préparez des vêtements pour le vélo.
- N'oubliez pas d'emporter votre pompe à pied, des pneus de rechange, des chambres à air de secours et des outils.
- Soyez prêt à affronter n'importe quel temps : apportez une couverture de survie, un casque supplémentaire, des gants et des chaussettes de rechange.
- N'oubliez pas votre alimentation sportive préférée.
- S'il pleut à torrent à la maison, vous n'irez probablement pas faire un tour. Mais si vous vous rendez à une course, vous prendrez probablement le départ, même si le temps est mauvais.
- Alors, rendez une journée difficile un peu plus facile en ayant le bon équipement.
- Pour être sûr de ne pas vous tromper, emportez un set de vêtements, de chaussures de vélo, de pédales et d'un casque dans votre bagage à main, au cas où l'un de vos bagages serait perdu ou retardé. Si vous êtes très exigeant avec votre selle, ne l'enregistrez pas non plus.

ARTICLE	DEPART	ARRIVEE	RETOUR	SAC
Clé à pédale	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Jeu de clé Allen/Torque	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Clé dynamométrique à poignée en T	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Sacoche avec démonte-pneus et embout pour cartouche Co2	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
SUPPRIMER LES CARTOUCHES CO2 DU SAC	☐	☐	☐	
Cadenas TSA pour coffre à vélo	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
LES ESSENTIELS DE VOTRE VELO				
Pompe à pied	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Pneus de rechange	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Bidons	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Guidoline	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Patte de dérailleur de rechange	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Rayons de rechange	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO

ARTICLE	DEPART	ARRIVEE	RETOUR	SAC
Pédales de rechange	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Calles pour chaussures de rechange	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
VETEMENTS				
Casque	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Gants été	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Gants en laine	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Gants d'hiver	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Couvre chaussures	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Chaussettes été	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Des chaussettes en laine	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Cuissard et jambières d'hiver	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Cuissard à bretelles : 1 par jour	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Maillots : 1 par jour	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO

ARTICLE	DEPART	ARRIVEE	RETOUR	SAC
Casquette	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Imperméable	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Veste d'hiver	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Couche de base: 1 par jour	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Des lunettes de soleil	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Tour de cou ou Buff	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
ÉLECTRONIQUE ET CONFORTS PERSONEL				
Ordinateur de vélo	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Câble de charge pour votre ordinateur de vélo	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Sangle de fréquence cardiaque de secours et chargeur	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Câbles de charge pour lampes	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Piles AAA pour capteur de puissance	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Cable appareil photo et chargement de données	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO

ARTICLE	DEPART	ARRIVEE	RETOUR	SAC
Camera et ses accessoires	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Cable pour portable	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Batterie de secours	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Chargeur ordinateur	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Ordinateur/tablette	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Câblé de transfert de données	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Ecouteurs	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Lecture	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Film ou serie	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Adaptateur de prise internationale	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
INFORMATION VITALE				
Passport	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Scannez votre passeport	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO

ARTICLE	DEPART	ARRIVEE	RETOUR	SAC
Cartes de crédit ou de débit Permis de conduire international	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Votre permis de conduire	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Certificat médicale	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Licence de course	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Donnez votre itinéraire à un ami ou membre de la famille	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Envoyez-vous un e-mail avec toutes vos confirmations de voyage	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Ajouter des billets / bons au téléphonePortefeuille	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Clés de voiture	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO
Billet pour le parking de l'aéroport	☐	☐	☐	☐ BAGAGE A MAIN ☐ BAGAGE A ENREGISTRER ☐ VALISE VELO

VOUS ÊTES PRÊT À VOIR LE MONDE - Sur votre propre vélo ! Vous venez de donner votre premier coup de pédale dans un monde plus vaste, et en même temps vous faites du monde un endroit légèrement plus petit et meilleur. Si je viens à vous époustoufler - ne vous inquiétez pas. Nous sommes ici pour nous assurer que vous allez voyager dans les meilleures conditions.

Il y a quelques années, j'ai lu un livre intitulé « The Checklist Manifesto » par un éminent chirurgien de Boston nommé Atul Gawande. Les leçons du livre étaient simples et en quelque sorte incroyables. Et cela se résumait vraiment à ceci :En simplifiant les choses qui sont sous votre contrôle, vous obtenez plus de temps et d'espace pour innover, créer et profiter.

Ces mots sont mon interprétation du livre de Gawande, mais ils sonnent vrai dans ma vie professionnelle et dans ma vie de cycliste. Si vous êtes stressé sur un élément particulier, penchez-vous dessus. Maîtrisez-le. Contrôlez-le. Posséder le. Ce fut aussi le point, comme je l'ai mentionné dans d'autres missives, le Zen et l'art de l'entretien des vélos. Cette préparation est sa propre récompense.

Passons maintenant au cyclisme. Lorsque nous sommes prêts, nous avons de meilleures virées. TOUJOURS. Les choses que nous contrôlons sont réfléchis. Maîtrisé. Contrôlé. Connu. Cette crevaison au kilomètre 42, eh bien, vous ne pouvez peut-être pas contrôler la façon dont cela ce produit. Mais vous pouvez être prêt à reprendre la route en moins de cinq minutes si vous avez préparé cet imprévu correctement. Ce à quoi vous pensez sur la route, c'est le vélo. L'aventure. Tout ce que vous avez préparé. Pas l'inquiétude de ce que vous aurez peut-être oublié.

Et c'est pourquoi nous sommes ici. Avec tout ce que nous avons voyagé ces dernières années, j'ai eu tellement de conversations inspirantes avec les autres sur la façon dont ils se préparent. Et pour les derniers courses, événements et voyages, j'utilise et affine les mêmes listes de contrôle (mentionnée dans notre article précédent), pour vous assurer que nous contrôlons ce que nous pouvons et laissons-le reste à la maison.

Et maintenant à la liste de contrôle, qui est partagée comme une suggestion. J'ai essayé d'être général, afin que vous puissiez y ajouter votre propre saveur personnelle et je me suis concentré sur l'essentiel. Pour par exemple, suivant le confort personnel de tous j'ai inclus des « écouteurs ». Si vous ne pouvez pas dormir sans votre ours en peluche ou tout sauf votre pyjama Batman, ce sont des choses que vous aurez besoin d'ajouter pour votre confort. Je ne peux pas les ajouter pour vous – mais Je serais probablement prêt à payer pour m'assurer de l'avoir toujours avec moi. De plus, j'ai décrit ma propre utilisation de la liste de contrôle sur un logiciel de gestion en ligne pour plusieurs raisons.

1. Je ne peux pas lire ma propre écriture.
2. Le cloud me permet d'accéder à ma liste de contrôle depuis mon ordinateur portable, ma tablette, mon téléphone.
3. Il est facile, évident et attrayant d'ajouter non seulement des éléments à la liste de contrôle, mais aussi pour les cocher, les réutiliser et les affiner au fur et à mesure que vous faites évoluer votre approche des voyages avec votre vélo.
4. Vous allez pouvoir utiliser la liste de contrôle lors de l'emballage, du déballage, du reconditionnement, etc.… l'avoir en format numérique vas vous aider à vous déplacer plus rapidement. Surtout si vous êtes quelque part où vous ne pouvez pas imprimer une nouvelle copie.

Cela ne doit pas être interprété comme une approbation d'une quelconque plate-forme, ou approche, mais conceptuellement - vous comprenez, c'est bien rangé, c'est disponible, c'est facile. Encore une bonne nouvelle, si vous êtes du type analogique, nous avons préparé une version imprimable de cette liste de contrôle dans cet article, afin que vous puissiez l'utiliser, la recréer et peut-être la mettre à l'intérieur de votre valise vélo.

SECTION 1 : OUTILS - PARCE QUE VOS EXIGENCES ONT BESOIN D'OUTILS

Pour les outils, j'aime avoir le bon embout pour tout ce qui peut nécessiter un serrage, un desserrage ou un ajustement. Avec tout ce qui doit être respecté par les nouvelles technologies derrière les clés de réglables – des mauvais outils finissent par dénuder les boulons, détruire les têtes et créer des problèmes. Quelqu'un a conçu des pièces avec un esprit particulier. Utilisez-les. Voici la liste de contrôle des outils qui ne vous alourdira pas, et vous permettrons de gérer et d'entretenir votre vélo en cours de route :

Clé à pédale - peut être un hexagone de 8 mm, un hexagone de 6 mm ou clé à molette de 15mm (à l'ancienne voir photos) - à essayer avant. Testez vos pédales. Si c'est votre premier démontage depuis un certain temps, ils peuvent s'être un peu grippé et peuvent nécessiter une lubrification pour les dévisser.

Clé Torque - j'utilise un ensemble de clé torque qui ont des embouts pour chaque partie de mon vélo et ce range dans une pochette pratique. C'est super simple pour arriver à des endroits difficiles à atteindre et cliqueter des choses avec le bon niveau de serrage.

Clé dynamométrique à poignée en T - un élément essentiel avec les tailles d'embouts pour votre tige de selle et votre guidon au minimum. Par ici vous pouvez vous assurer de ne pas casser votre cadre ou vos barres avec un serrage inadéquate, et vous n'aurez pas un incident embarrassant où votre guidon glisse jusqu'au niveau de votre pantalon tout en grimpant au Temple de Jupiter.

Sacoche de selle ou bidon à outils qui tient dans votre deuxième porte bidon, avec démonte-pneus et embout Co2 - vous ne pouvez pas apporter de cartouches, mais vous pouvez apporter le raccord qui va avec votre valve. Avoir cela dans votre kit de réparation de pneu, que ce soit un sac de selle élégant ou un portefeuille qui tient dans une poche de votre maillot, vous avez cet essentiel à chaque sortie. Si vous n'aimez pas l'élément d'un sac de selle, vous pouvez remplit ces articles dans votre maillot le jour de la course.

ENLEVER LE CO2 DU SAC DE SELLE - Oui, nous avons une Check List des articles pour sortir quelque chose de votre sac. Vous pouvez vous approvisionner en cartouches lorsque vous atterrissez au magasin de vélos local.

Cadenas TSA pour coffre à vélo - si votre coffre à vélo se verrouille avec un cadenas TSA assurez-vous de prendre votre clé. Même si vous ne le faites pas verrouillez-le, ils pourraient demander (ils l'ont fait une fois sur moi), et vous aurez besoin la clé pour l'ouvrir.

Epingles de suretés – toujours pratique pour accrocher votre dossard de course et le retirer après pour aller récupérer votre médaille de finisher et enfin l'exposer fièrement dans votre vitrine à la maison.

Quelques modules complémentaires que je prends : extracteur de cassette, câbles de remplacement, couteau militaire (style maroquinier), coupe-câble, graisse, huile, gants de mécanique (recherchez les gants en cuir Goodyear, ou simplement des gants Latex), quelques accessoires de base vis, ruban adhésif noir, ruban adhésif normal, guidoline, outil dérive chaîne.

SECTION 2 :ESSENTIELS DU VÉLO - PARCE QU'APRÈS TOUT, C'EST UN VOYAGE À VÉLO

Pompe à pied - nous l'avons expliqué dans le dernier article, mais vous avez ma promesse que cela en vaut la peine, des modèles plus petits existe pour faciliter le transport.

Chambre à air de rechange (3) - c'est vrai - au moins trois chambres de rechange, ou assez pour vous mettre à l'aise (plus de 3). Cela en vaut la peine pour la dimension idéale et la taille de valve dont vous avez besoin. Vous pouvez toujours les acheter là où vous trouverez des cartouches, mais les avoir avec vous est une bonne idée.

Pneus de rechange - Je le fais pour les longs trajets, pour m'assurer d'avoir les pneus que je veux au prix que je veux. Si pour une raison quelconque vous déchirer un flanc pendant une séance d'entraînement ou d'échauffement, les pneus vous donneront l'esprit tranquille.

Bidons- j'en apporte plus de deux. Je réalise que c'est un extra, mais juste au cas où vous le laisserez tombé hors de votre porte bidon lors d'une balade en groupe, vous en avez un autre.

Guidoline - c'est essentiel. Si vos embouts sont perdus ou si vous chutez, vous aurez la garantie d'avoir cet élément pour votre événement. Sans cela vos poignées seront endommagé, c'est impensable.

Patte de dérailleur de rechange - un autre de ces articles indispensables. Le support est là pour vous assurer que votre dérailleur survit, mais il est spécifique à votre vélo. Ses petit, léger et en vaut la peine.

Rayons de rechange - Un rayon cassé peut gâcher un trajet, surtout si vous avez des roues spéciales dont les rayons peuvent ne pas être disponibles dans un magasin de vélo local. Sachez avant de partir à quel point c'est facile pour remplacer vos rayons. Ils sont généralement peu coûteux et un mécanicien qualifié peut les remplacer rapidement s'ils ont le bon rayon.

Pédales de rechange - je suis un fou absolu en ce qui concerne mes pédales, et avoir un jeu en plus n'ajoute pas trop poids et ne prend pas trop de place.

Calles de pédales - Les calles s'usent. Avoir un ensemble de rechange pourrait vous éviter des chagrins inutiles. Inversement, une calle qui ne restera pas fixé à la pédale, vous fera une montée bien plus difficile.

Chaîne de rechange

Chiffons pour le nettoyage

Dégraissant, nettoyant

Petit garde boue type "Ass Saver"

Rilsans

Outil BB et Sangles diverses

SECTION 3 :VÊTEMENTS - PRÉPARATION DES ÉLÉMENTS ET INDISPENSABLE A VOTRE CONFORT

Se concentrer sur tout ce dont vous aurez besoin pour rouler, explorer et peut-être aussi pour une soirée chic. Sachez où vous allez. Vérifier la météo et tout ce qu'elle dit – enlevez 3 degrés Celsius / 10 degrés Fahrenheit pour tout ce qu'elle dit en hiver. Ajoutez les mêmes valeurs en plus pour tout ce qu'elle dit en été. Et souviens-toi, il pleut PARTOUT. (À l'exception possible de Borrego Springs, Californie, quand vous en avez vraiment, vraiment, besoin).

VÊTEMENTS

Casque - ne partez pas sans lui. Pendant que vous faites vos valises, vérifiez-le pour les fissures ou l'usure. Conseil de pro - apporter le casque en tant que bagage à main, il restera avec vous et sera protégé et évitera de rebondir dans vos bagages et vous l'aurez avec vous si votre bagage enregistré manque une correspondance.

Gants- offrant protection et coussin à vos mains, ils peuvent vous faire économiser de la douleur et des cloques sur les surfaces rugueuses comme des pavés, des chemins ou du gravier. En plus en cas extrêmes, ils peuvent vous sauver d'une éruption cutanée grave ou de brûles si vous frappez le sol.

Gants en laine - une bonne première ligne de défense contre le froid, peuvent aller au-dessus de vos gants été et garder vos doigts au chaud.

Gants de pluie en néoprène - Parce que, quand tu dois, tu dois. Rien ne peut gâcher un trajet plus vite que les doigts froids ou gelés, sauf peut-être….

Couvres chaussures- pour éviter les pieds mordus par le froid ou le gel. Un bien ensemble de surchaussures peut garder l'humidité et le froid à l'extérieur et la chaleur près de vos pieds. Il en existe quatre types - apportez-en au moins deux (surveillez la météo pour savoir laquelle) :

- Lycra
- Chaussettes
- Sur-chaussure de pluie
- Sur-chaussure d'hiver

Chaussettes invisibles - Peut-être que vous n'êtes pas encore prêt pour cela. Mais si vous voulez être un cycliste de tendance, optez pour le « no-show » ! Voyons ces tendons d'Achille exorbités - et parce que rien n'est plus aérodynamique que rien ! Les pros seront bientôt là, et vous pourrez dire que vous l'avez lu ici !

Chaussettes en laine - un excellent complément à vos surchaussures, elles garderont vos pieds isolés et vos orteils au chaud.

Cuissard d'hiver et jambières - selon la météo – 1 par jour si vous prévoyez d'avoir besoin plus d'une couverture sur vos jambes à chaque sortie. La clé ici est de savoir ce qui vous

met à l'aise et aller dans cette voie.

Cuissard à bretelles : 1 par jour - un autre article « à savoir avant de partir ». Si vous avez accès à une buanderie, vous auriez peut-être besoin de moins que d'un par jour, mais en règle générale, ne portez pas le même cuissard deux fois sans lavage. Mais toi tu sais déjà cela maintenant.

Maillots : 1 par jour - les mêmes règles s'appliquent ici. Et si vous avez roulé près de 10 GFNY vous en avez un pour chaque année, et chaque pays dans lequel vous avez roulé. Ils s'enrouler bien et je peux adapter le maillot GFNY Championnat d'Europe, plus ma veste noir GFNY dans un compartiment de mon sac.

Casquette – ou un article qui absorbe la transpiration- quelque chose pour garder la sueur hors de vos yeux ou vous protéger du soleil sur la tête.

Chaussures - J'ai inclus le téléphone portable qui est le numéro de l'ambassadeur GFNY Italia, qui peut vous dire ce qui se passe quand vous ne portez pas propre vos chaussures le jour de la course.

Veste de pluie – Question ? – Ou vas t'il pleuvoir ? PARTOUT – Bien– tu apprends très vite #Prévoyant

Maillot manches longues - un autre indispensable dans notre « première ligne de défense » quand une veste est trop chaude et que porter un maillot est trop juste.

Veste d'hiver - Inutile de dire que vous n'avez pas besoin de cela à GFNY Cozumel – mais vous savez quoi - je l'ai emballé de toute façon ! Parce que la bonne veste de cyclisme offre tranquillité d'esprit et ne coûte pas cher en termes d'espace ou de poids.

Sous-vêtement de base : 1 par jour – un nouveau pour chaque jour et les règles de blanchisserie s'appliquent aussi ici. Mais si vous allez dans un climat où vous aurez besoin de couche d'hiver ou d'un maillot à manches longues, il est logique d'emballer le sous-vêtement de base. Il existe également d'excellentes couches de base pour l'été avec un pouvoir absorbant qui vous donnera un meilleur confort sous le maillot.

Lunettes de soleil - il est logique d'en

avoir deux paires, une pour les voyages, une pour le vélo. Range les lunettes de vélo dans votre bagage à main, de sorte qu'ils ne soient ni perdus ni endommagés durant la rigueur des aéroports, des taxis ou des trains.

Buff / Tour de cou - Si vous roulez à travers la poussière, le gravier ou les galets, ou si vous roulez dans des températures froides, un tour de cou ou chose de type Buff est pratique pour garder votre visage au chaud ou garder la sueur. Note aux rédacteurs - particulièrement pratique lors de l'escapade de longues montagnes pour garder les mouches en dehors de votre bouche en décente. En prévoir 3 ils sont légers !

Premiers soins / santé / nutrition – Une certitude est que vous avez besoin de Gels tous les jours - je ne suis pas certain que je puisse penser à trop d'autres choses qui vous sont plus personnels. Votre nutrition est ce que vous composez durant toute la saison en préparation pour le voyage que vous faites. N'essayé pas ce qui est disponible dans un autre pays et que vous ne connaissez pas.

Comprimés d'électrolyte / boisons - idem ici. Quoi que vous aimiez chez vous, peut ne pas être disponible ailleurs.

Barres nutritionnelles - et encore.

Ecran solaire - toujours une partie essentielle de sécurité et santé personnelles. Cela vous gardera protégé de la cuisson sur la route avec des fortes chaleurs ou d'un accident vasculaire cérébral à la suite d'une brûlure.

Antiseptique - ce que j'utilise personnellement et qui fonctionne pour des choses comme les plaies de selles, n'est pas toujours disponible dans le même forma à l'étranger. Faites-moi confiance, l'avoir avec vous, ça vaut le coup.

Pansements - Zen et son art, la maintenance exige que vous puissiez résoudre de vous-même de petites coupures et éraflures peut être le résultat de quelque chose d'aussi ridicule que vous couper avec un couteau à pain. (S'il vous plaît voir la partie emploi italien)

Ruban de gaze - et encore sur les premiers secours, mais aussi vaut la peine pour d'autres utilisations que vous pourriez ne pas penser.

Tout médicament – je ne peux pas insister assez que vous prenez cela dans votre

bagage à main ou sur votre personne. Remplir une ordonnance à l'étranger n'est pas d'un mince exploit.

Articles de toilette - remplissez les blancs ici sur quoi vos essentiels sont avec vous mais ajoutez-les à votre liste individuellement.

Électronique et confort personnel – des trucs que vous n'avez pas besoin pour rouler mais qui sont indispensable en dehors.

Ordinateur de vélo - si vos données sont importantes pour vous - assurez-vous de l'avoir sur la liste. J'ai trouvé qu'il était facile de l'oublier ou de penser que vous l'avez oublié.

Câble de charge pour votre ordinateur de vélo - sinon, ce n'est peut-être pas aussi utile.

Ceinture de fréquence cardiaque - enfin si vous collectionnez Les données.

Sangle de fréquence cardiaque et chargeur de secours - quel genre de mec en a deux. Moi, bien évidement. Mais oui, je suis un imbécile.

Éclairage avant - certaines courses l'exigent, et cela ne fait pas de mal de l'avoir du point de vue de la sécurité.

Feu arrière – la chose même ici.

Câbles de charge pour lampes - sinon, ils ne sont peut-être pas aussi utiles.

Piles AAA pour capteur de puissance - si vous êtes dans ce genre de chose. #Autop #connecte

Appareil photo (si autre que votre téléphone).

Câbles de caméra pour batterie et échange de données avec un ordinateur portable ou tablette.

Accessoires pour appareils photo - perche à selfie, cartes mémoires de rechange, tout ce dont votre appareil photo a besoin pour vous rendre heureux. Mais faites-en la liste individuellement.

Câbles téléphoniques supplémentaires - j'aime en avoir au moins un dans chaque sac. De cette façon, si une chose n'est pas avec moi, je peux recharger.

Batterie de rechange- vous me remercierez sur celui-ci, comme je l'ai remercié à mon amie Aleksandra à plusieurs reprises. Enfin, je l'ai mis sur la liste.

Câbles de charge pour ordinateur portable - car votre ordinateur portable ne sera pas utile sans cela.

Ordinateur portable ou tablette - qui sait ce que vous devez faire durant votre voyage. Je prends personnellement mon ordinateur portable de travail et ma tablette. L'un pour toutes les affaires, et l'autre pour mon système TV / Informations.

Câble vidéo pour ordinateur portable (si vous n'êtes pas encore Bluetooth) - pour décharger les photos et les images de la caméra.

Ecouteurs - suppression du bruit ou autre, si vous voulez c'est pour votre temps d'avion, durant ce temps seulement, mais pas pendant que vous êtes sur le vélo.

Lecture - vous pouvez être un lecteur de type e-reader, ou un lecteur de magazine, quel qu'il soit, l'avoir avec vous et chargé avec votre contenu pour ces moments où vous êtes hors ligne.

Divertissement - si vous ne faites pas dans le streaming, et si vous n'avez pas accès au wifi, il vaut peut-être la peine de télécharger quelques films ou une série digne d'intérêt sur la tablette de votre téléphone ou ordinateur portable, pour passer le temps sur un vol, ou entre les vols, ou tout en se reposant pour la grande course.

Informations vitales - ne peut pas voyager sans ces choses ! Dernier mais certainement pas des moindres, il y a des choses qui font que vous ne pouvez pas voyager sans. Assurez-vous d'avoir tout compris avant votre départ pour l'aéroport. Bien que cela semble évident, vous serez étonné de voir combien de fois l'arrivée à l'aéroport peut tourner à la panique générale sans l'un de ces éléments.

Passeport - vérifiez la date d'expiration lorsque vous réservez votre vol. Si vous devez le mettre à jour, vous devrez peut-être accélérer la démarche si vous êtes proche de votre date d'embarquement.

Scannez votre passeport - fournissez une copie / image à un membre de la famille qui sera à la maison et ayez une copie de votre passeport l'image sur votre téléphone. Une fois que vous faites cela, il sera plus facile pour l'ambassade de votre pays d'origine où que vous soyez pour vous aider si votre le passeport est perdu. Assurez-vous que votre image de passeport soit envoyée vers le cloud. Soit via l'application de photos de votre téléphone – soit via un compte de stockage. Si vous n'avez pas d'application de photos ou compte de stockage, vous pouvez vous l'envoyer par e-mail, mais c'est moins sécurisé mais accessible lorsque vous en avez besoin.

Cartes de crédit ou de débit - si possible, vérifiez auprès de votre banque et voir s'ils ont besoin d'un avertissement que

vous serez hors du pays. Vous aurez besoin d'une carte avec une puce en Europe pour la plupart des choses utilisez une carte de débit connectée à un compte uniquement utilisé à des fins de voyage, par opposition à votre compte principal.

Argent comptant - avoir un billet de banque (100 €) dans un endroit sûr comme votre portefeuille de passeport peut sauver votre peu dans un endroit étroit où aucune carte n'est autorisée. Aussi - c'est toujours une bonne idée d'avoir une réserve de célibataires et de la monnaie à utiliser pour les pourboires.

Permis de conduire international - si vous allez louer une voiture et la conduire sur un autre continent. Tout bureau de préfecture devrait pouvoir vous délivrer un permis de conduire international. C'est fondamentalement juste un document de traduction de votre permis de conduire à l'usage de la police en cas d'arrêt de la circulation ou d'urgence. Les sociétés de location le regardent rarement, mais la police peut le demander, et cela vaut la peine de l'avoir s'ils le font.

Votre permis de conduire d'origine - à la fois comme ID de sauvegarde sur votre passeport en cas d'urgence, et si vous conduisez, vous aurez besoin pour l'avoir pour les sociétés de location de voitures et pour la police.

Certificat médical - lors de courses dans des pays comme l'Italie ou France, les fédérations de course exigent que vous ayez une certification de votre médecin qui dit que vous êtes apte à courir, et il devra être à jour et de moins 3 mois. Si vous participez à un événement GFNY, vous obtiendrez un e-mail expliquant que vous devez en disposer. Pour d'autres événements vérifiez avec les organisateurs au cas où. Ou voyez ci-dessous licence internationale UCI.

Licence de course - si vous avez une licence internationale, c'est cela vaut la peine de le charger dans l'application UCI ou sur votre portable. Si vous avez votre licence nationale, et courent en France, vaut également pour avoir l'application FFC. La licence internationale UCI vous évitera le fardeau de la note du médecin et fournissez également avec vous avec une assurance supplémentaire. Si vous courez dans plusieurs pays par an, c'est une évidence.

Donnez votre itinéraire à un ami ou à un membre de votre famille pour que quelqu'un à la maison sache où vous êtes et quand.

Envoyez-vous un e-mail avec tous vos numéros de confirmation, vols, hôtels, locations de voitures et toute autre chose.

Ajoutez des tickets / codes à barres de bons à l'application de portefeuille de votre téléphone chaque fois que cela est disponible.

Clés de voiture - mettez-les dans un endroit sûr.

Billet de stationnement pour l'aéroport - mis en lieu sûr ou laissé dans la voiture.

Aéroports de la ville, le prépaiement du parking ne vous fera pas sortir beaucoup plus vite. En fait, si la machine de prépaiement avale votre ticket (quatre fois - OUI - QUATRE FOIS), il ne fera que vous ralentir vers.

Et voilà. La liste de contrôle ultime pour l'aventure à vélo. Savoir que vous avez ce dont vous avez besoin vous permettra de vous concentrer sur votre plaisir et votre expérience de course. Vous pouvez utiliser la liste de contrôle pour l'emballage, puis pour le déballage, afin que vous sachiez que vous avez apporté X, Y ou Z à votre arrivée et que vous sachez le reconditionner lorsque vous vous préparez à rentrer chez vous. Avoir l'inventaire complet vous fera voyager comme un pro en un rien de temps !

Nous avons inclus une version imprimée de la liste de contrôle sur quelques pages. Pensez à utiliser la liste de contrôle avant votre départ, lorsque vous arriver et déballer, et quand vous remballez. Comme vous le faites un certain nombre de fois, affinez votre liste de contrôle pour inclure ce que vous voulez ajouter, ou des choses que vous voudrez peut-être soustraire. Avec chaque article, en notant dans lequel de vos sacs il est emballé, vous permettra désaffinez votre recherche si, pour une raison quelconque, vous ne trouvez pas quelque chose à l'arrivée.