

SAISON D'HIVER

LISTE DE MATÉRIEL



Attention : nous ne te disons pas de mettre des chaussettes. Nous abordons simplement les points pertinents pour **La Palma** et les situations où des questions pourraient se poser, par exemple en raison du climat des Canaries ou des conditions locales des sentiers.

VÊTEMENTS

- Maillot** (à manches courtes et/ou longues) et **cuissard**
- Veste coupe-vent/imperméable + pantalon de pluie**
- Chaussures VTT** (de préférence 2 paires si le circuit dure plusieurs jours)
- Le cas échéant, **manchettes et jambières**

ÉQUIPEMENT DE PROTECTION

- Casque** (demi-coque et/ou intégral, préférence pour le freeride/mégatrail)
- Gants** (de préférence à doigts longs)
- Protections** (genoux, coudes, tibias si nécessaire ; pour le freeride / megatrail, une armure corporelle est recommandée)
- Sac à dos** avec protection dorsale

RAVITAILLEMENT

- De l'eau en quantité suffisante (environ 2 l)
- Collation** (bananes, barres énergétiques, casse-croûte)

DIVERS

- Pièce d'identité**
- Carte d'assurance maladie (européenne)**
- Argent liquide**
- Crème solaire**
- Médicaments personnels (merci d'informer le guide de toute contrainte médicale)
- Téléphone portable**

PIÈCES DE RECHANGE POUR VOTRE PROPRE VÉLO

- Patte de dérailleur**
- Pièces de rechange susceptibles de s'abîmer en cas d'équipement particulier (délais de livraison extrêmement longs vers les îles Canaries)

MÉTÉO

OCTOBRE - AVRIL



- Températures moyennes diurnes comprises entre **18 et 22 °C**
- En raison de la proximité de l'équateur: Fort ensoleillement même en hiver et journées plus longues
- Conditions météorologiques changeant rapidement, notamment en raison de divers microclimats
- Alizés sur la côte est



Qu'est-ce que cela signifie pour moi en tant que cycliste ?

Que pendant la saison hivernale, nous bénéficions d'un climat printanier et que nous roulons donc la plupart du temps au soleil – MAIS nous avons toujours des vêtements de pluie dans notre sac à dos, car en montagne, la température peut rapidement baisser et une averse est toujours possible (même si la température reste généralement agréable, autour de 18 °C).



NOUS AVONS EMPORTÉ

Une trousse de premiers secours, une petite pharmacie homéopathique. **Des outils et des petites pièces de rechange**