



Contrôle des vélos :

Voici un petit pense-bête pour le premier entraînement à l'extérieur, le vendredi 9 avril au Préau à St-Romain à 17 h 30.

Check list :

- Vignette annuelle 2010 valable
 - o Assurance TCS
- Vélo en état de marche
 - o Vérification des freins
 - o Vérification de la pression des pneus
 - o Vérification de l'état des pneus
 - o Réglage de la hauteur de la selle
 - o Réglage changement de vitesse

Matériel :

- Casque de VTT
- Cuissard renforcé
- Lunettes (protection contre la poussière et les insectes)
- Gants (protection pour les paumes des mains en cas de chute)
- Imperméable ou coupe vent
- Gourde + 1 barre de céréale
- Sacoche avec le matériel de rechange d'une roue crevée à l'intérieur
 - o Chambre à air
 - o Pompe ou capsules
 - o 2 démontes pneu

