

Checklist randonnée à vélo en Espagne

Vélo			16 000 g					
Bagages			21 290 g	21 290 g	5500	6500	7700	2400
Total			37 290 g		6 045 g		7 545 g	2 135 g
					Sacoche droite	Sacoche gauche	Sac à dos avant	Sur le cycliste
Infrastructure				5 270 g				
sacoche	2	1 060 g	2 120 g		*	*		
petit sac à dos	1	450 g	450 g				*	
gros sac à dos	1	980 g	980 g				*	
tendeur	4	120 g	480 g				*	
antivol	1	1 020 g	1 020 g				*	
bidon d'eau	2	110 g	220 g				*	
Matériel de réparation				1 680 g				
outils poche (4 patins, biketool, clé)	1	600 g	600 g				*	
	1	660 g	660 g		*			
chambre à air	2	210 g	420 g		*			
Pluie, sécurité, froid				970 g				
Kway	1	430 g	430 g				*	
cape	1	290 g	290 g				*	
gilet jaune	1	120 g	120 g				*	
protège-chaussures	1	90 g	90 g				*	
gants polaires	1	40 g	40 g				*	
Electronique				4 680 g				
appareil respiratoire	1	2 110 g	2 110 g			*		
transfo appareil	1	380 g	380 g			*		
ordinateur	1	1 000 g	1 000 g		*			
accessoires ordinateur	1	270 g	270 g		*			
smartphone Huawei	1	190 g	190 g				*	
accessoires smartphone Huawei	1	40 g	40 g				*	
smartphone Samsung	1	160 g	160 g				*	
pochette téléphone	1	100 g	100 g				*	
rallonge 10 mètres	1	400 g	400 g			*		
prise multiple	1	30 g	30 g			*		
Affaires de toilette et lessive				470 g				
serviette-gant de toilette	1	130 g	130 g		*			
trousse de toilette (savon, brosse à	1	210 g	210 g		*			
fil à linge + épingles à linge	1	130 g	130 g				*	
Tenue du cycliste				2 240 g				
cuissard long	1	265 g	265 g					*
maillot cycliste	1	170 g	170 g					*
socquettes	1	40 g	40 g					*
gilet polaire	1	450 g	450 g					*
mouchoir	1	15 g	15 g				*	
chaussures montagne	1	1 020 g	1 020 g					*
casque	1	230 g	230 g				*	
visière casque	1	50 g	50 g				*	
Affaires de nuit				1 390 g				
drap de couchage	1	270 g	270 g		*			
pyjama coton	1	480 g	480 g		*			
soquettes nuit	1	60 g	60 g		*			
caleçon et tshirt rhovil	1	400 g	400 g		*			
pieds-nus	1	180 g	180 g				*	

Checklist randonnée à vélo en Espagne

Affaires de rechange				2 110 g				
maillot cycliste	2	170 g	340 g			*		
cuissard court	2	150 g	300 g		*	*		
cuissard long	1	265 g	265 g			*		
mouchoir	1	15 g	15 g			*		
maillot bain de mer	1	160 g	160 g		*			
maillot bain piscine	1	80 g	80 g			*		
soquettes jour	1	40 g	40 g			*		
slip coton	2	45 g	90 g		*	*		
tshirt coton Quebec	1	140 g	140 g		*			
tshirt coton Suède	1	170 g	170 g			*		
pantalon nylon	1	320 g	320 g		*			
sweat polaire	1	190 g	190 g					*
Papiers				370 g				
pochette papier vide	1	260 g	260 g				*	
passport, carte sncf	1	110 g	110 g				*	
cartes bancaire	1		0 g					
carte vitale	1		0 g					
carte européenne d'assurance ma	1		0 g					
argent liquide	1		0 g					
labello	2		0 g					
stylo bille	2		0 g					
étiquettes bagages	1							
Alimentation				1 410 g				
bol	1	40 g	40 g				*	
petite cuiller	1	10 g	10 g				*	
canif	1	70 g	70 g				*	
ouvre-boîte	1	40 g	40 g				*	
café en poudre	1	130 g	130 g				*	
miel	1	510 g	510 g				*	
crème de cacahuète	1	130 g	130 g				*	
fromage	1	480 g	480 g					
Divers				700 g				
lunettes de secours + étui	1	120 g	120 g				*	
rouleau de PQ	1	90 g	90 g				*	
sacs plastiques emballage vélo	2	90 g	180 g		*			
ambre solaire	1	160 g	160 g				*	
nécessaire à couture, épingles à r	1	60 g	60 g				*	
coussin coup	1	90 g	90 g		*			