

Equipment for ultra cycling race
Équipement pour une épreuve ultra distance

Bike/ Vélo :

Spare bike/Vélo de rechange
Spare wheels/Roues de rechange
Pump/spare tube & tire irons for start/Pompe a pied/ rechanges de pneumatiques
Speedometer/Compteur
Heart rate monitor/Cardio frequencemetre
Aerobars/Prolongateurs
Headlight/Eclairage avant
Spare headlight/Eclairage avant de rechange
taillight/ Eclairage arrière + rechange
headlight extra batteries/ Piles pour éclairages avant et arrière
reflective tape on bike and back-up bike/Systèmes réfléchissants
reflective vest/Baudrier réfléchissant
reflective ankle bands/Chausses réfléchissantes

Clothing/Vestimentaire :

2-3 short sleeve jerseys/2-3 maillots M.C
arm warmers/Manchettes
2-3 pair shorts/2-3 cuissards
knee warmers/genouillères
wool leg warmers/jambières
rain pants/cuissards longs imperméables (en fonction de la météo)
wool/heavy jersey/maillot M.L en laine
thermal vest/Veste thermique
windbreaker/coupe vent
raincoat/imperméable
helmet/casque réglementaire
1-2 cycling caps/ casquettes
2 pair cycling gloves/2 paires de gants
winter gloves/gants d'hiver
rain mitts/gants imperméables
2-3 pair light socks/ 2-3 paires de socquettes
1-2 pair wool/heavy socks/1-2 paires de socquettes chaudes
cycling shoes/ Chaussures
second pair of shoes, one size larger in case feet swell/Seconde paire de chaussures avec 1 pointure supplémentaire
booties/toe warmers/ Couvre chaussures
sunglasses/lunettes soleil
clear glasses/lunettes claires
prescription glasses/lunettes de vue

Medical :

medical insurance card/Certificat medical
prescription medications/ordonnances en cours
sunscreen/ creme solaire
Chapstick
Bag Balm/Vaseline/ creme anti irritations
Nupracanal (to deaden bad saddle sores)/creme speciale pour fessiers
prescription medicale)
ibuprofen
Liquid Malox/Malox Antiacidité
Mouthwash/lavage de bouche
Toothbrush/paste/pate dentaire
Mylanta
salt tablets/tablettes de sel

Personal/ Personnel :

street clothes/ vetements de ville
walking shoes/ chaussures de marche
alarm clock/reveil
toiletries/Tous articles de toilette

Pace/Support Vehicle/ Vehicule d'assistance :

roof bike rack/ installation de toit
yellow rear flashing lights/feux arrieres jaunes reflechissants
slow moving vehicle triangle, magnetic/ Triangle reflechissant (Vehicule lent)
Caution Bikes Ahead signs (Avertissement cyclistes Avant du vehicule)
external music system (optional)/ Musique exterieure (optionnel)
rider's CDs/tapes (optional)
TOUS SYSTEMES DE COMMUNICATION AVEC LE CONCURRENT. OPTIONNEL.
flashlights/ Girophare
keys for all vehicles for all crew (clés des vehicules pour toute l'equipe)
clipboards/ Ecritoire a pinces
highlighters to mark turns on route sheets /clignotants puissants)
indelible marking pen/ Stylo indelebile
pens/crayons
pads of paper
maps/Cartes
calculator/calculatrice
stop & eat sheets/Gestion des arrêts repas
money/credit cards in money bag/Argent cash et Credit Card
camera/film/Appareil photo avec film
first aid kit/Kit de premier secours
paper towels/ serviettes papier

garbage bags/sacs poubelles
toilet paper/Papier toilette
sleeping bag/sacc de couchage
pillow/oreiller
signs with rider number / Numeros d'identification
sponsor signs/autocollants des sponsors

Emergency flares/Equipements d'urgence :

small shovel/petite pelle
fire extinguisher/extincteur
jumper cables/cables et cordes

Food and Drink/ Ravitaillement :

Camelbak
spare Camelbak/Camelback de reserve
All necessary food and drinks for racer and crew/Tout ravitaillement
nécessaire pour le cycliste et l'assistance.
Water and ice more than you think/ Eau et glace plus que nécessaire.

**Bike equipments/Equipement, outillage et materiel de secours pour le
vélo.**