



**RANDONNEE ALPINE
LEMAN-ADRIATIQUE**
du 24 au 30 août 1999

Soit 1144 kilomètres et 21 480 mètres de dénivelé
en 7 jours consécutifs

Randonnée Alpine Léman-Adriatique

Organisation matérielle

CASSE CROÛTE DU MATIN par cyclo :

- * - 1/3 baguette de pain
- * - 1 tranche de jambon blanc
- miel et confiture
- pâte d'amande
- pâte de fruit
- Figolu
- *- eau fraîche
- eau chaude (pour thé, café ou chocolat)

GOÛTER par cyclo :

- *- 1/3 baguette de pain
- miel et confiture
- 1 portion de pain d'épice
- pâte d'amande
- pâte de fruit
- Figolu
- *- eau fraîche
- eau chaude (pour thé, café ou chocolat)

REPAS DE ROUTE par cyclo:

- *- 1/2 baguette de pain
- *- 1 tomate
- 150g de pâtes ou 100g de riz
- *- ¼ de poulet froid ou 2 tranches de rôti de porc ou de veau
- *- 1 portion de fromage (environ 50g)
- *- 1 dessert (flanc, gâteau de riz, crème...)
- *- 1 banane ou une grappe de raisin ou une nectarine...
- pâte d'amande
- pâte de fruit
- Figolu
- *- eau fraîche
- 1 verre de vin
- eau chaude (pour thé, café ou chocolat)

Les produits précédés de « * » sont à acheter sur place

MATERIEL A EMPORTER

par cyclo :

- une pompe à vélo
- deux pneus
- trois chambres à air
- une paire de patin
- un nécessaire pour crevaision
- deux rayons

pour l'ensemble

- une pompe à pied
- un dérive chaîne
- deux éclairages arrières
- un jeu de clés six pans
- une pince multiprises
- graisse pour chaîne
- vélo des secours
- liens pour plaque de cadre
- clé à rayon
- clé à molette
- maillet
- tournevis (plats cruciformes)
- démonte pédalier
- clé à œil de 8, 9, 10
- chiffons

Repas

- table pliante
- gaz 2 feux avec bouteille et détendeur
- verres à jeter
- assiettes à jeter
- couverts à jeter
- marmite à « nouilles »
- casserole
- couteau à pain
- cuillère inox
- fourchette inox
- serviettes à jeter
- jerrican pour l'eau
- réfrigérateur de voiture