

CHECKLIST



SA CALOBRA CYCLING CLUB
MALLORCA CYCLING CAMPS

01 // CE QUI EST FOURNI

- Location vélo carbone
- Capteur de puissance Stages
- GPS Wahoo Elemnt Bolt
- Cardio-fréquencemètre Wahoo Tickr
- Bidons Elite Fly
- Barres et boissons énergétiques
- Assistance mécanique
- Pièces détachées (chambres à air, patins de frein, chaînes, etc)
- Ass Saver
- Sacoche de selle
- Oreillettes BB Talkin
- Casque Abus AirBreaker
- Tenue Gobik : cuissard court, maillot et chaussettes.
- T-shirt Sa Calobra Cycling Club
- Sac à dos
- Complex
- Crème Chamois Muc-Off Luxury
- Protection solaire Pelotan
- Serviettes (douche et piscine)
- Chargeur USB triple
- Filet à linge
- Trousse à pharmacie

02 // CE QU'IL FAUT EMPORTER

Selle (lire ci-dessous)	Manchettes et jambières	Maillot de bain
Pédales	Veste vent/pluie	Articles de toilette
Chaussures de vélo	Sous-maillot (selon saison)	Téléphone et chargeur
Piles de capteur de puissance (lire ci-après)	Veste thermique (selon saison)	Carte d'identité ou passeport (si nécessaire)
Lunettes	Bandeau et/ou bonnet (selon saison)	Photocopie de passeport
Gants (selon saison)	Cache cou (selon saison)	Carte bancaire
Cuissard long (selon saison)	Vêtement normaux	Médicaments et ordonnances (si nécessaire)
Couvre-chaussures (selon saison)	Chaussures de marche	Adaptateur universel (si nécessaire)

03 // NOS CONSEILS

SELLE

Tous nos vélos sont équipés d'une selle, évidemment. Nous vous conseillons cependant d'apporter la vôtre si celle-ci vous est confortable plutôt que de passer une semaine assis sur une selle qui pourrait ne pas vous convenir.

CAPTEUR DE PUISSANCE

Si vous décidez de venir avec votre propre capteur de puissance (manivelle gauche ou pédales), pensez à apporter un jeu de piles neuves.

NOIR, C'EST MIEUX !

Comme vous l'avez sans doute remarqué, nous aimons les tenues noires et épurées au Sa Calobra Cycling Club. Au moment de faire votre valise, privilégiez donc si possible les accessoires de "couleur" noire (couvre-chaussures, manchettes, jambières, veste, etc). Les photos et vidéos n'en seront que plus sympas si chaque participant n'amène pas sa petite touche de blanc ou de couleur au tableau !

BAGAGE À MAIN

Si vous enregistrez un bagage en soute, nous vous conseillons de garder avec vous, en cabine, votre selle, vos pédales ainsi que vos chaussures de vélo. Si votre bagage enregistré était retardé ou perdu, cela ne risquerait pas de ruiner votre semaine de vélo à Majorque.

CONTACTS

Pensez à garder avec vous (sur papier) le numéro de téléphone du membre du staff qui vous accueillera à l'aéroport. En cas d'imprévu, et si votre téléphone venait à manquer de batterie, vous ne passeriez pas des heures à vous chercher dans l'aérogare.

ÉPILATION

Pour profiter pleinement de votre massage quotidien, et/ou réduire les conséquences en cas de chute, nous vous conseillons d'arriver avec les jambes épilées ou rasées. Comme les pros !

PASSEPORT

Assurez-vous que la date d'expiration de votre passeport ne vous empêchera pas de prendre l'avion à l'aller comme au retour.

ASSURANCE

Pour un voyage à l'étranger, souscrire à une assurance qui vous couvre en cas de problème est toujours une bonne idée (rapatriement, prise en charge des frais de santé, dommages causés au vélo de location, responsabilité civile, perte des bagages, etc). Toutefois, vérifiez que votre contrat de mutuelle, d'assurance multirisque habitation, ou tout simplement votre carte bancaire ne vous assure pas déjà pour ce voyage.

MOYENS DE PAIEMENT

Si vous souhaitez ramener un souvenir ou boire

une bière (ou les deux), vérifiez que votre carte bancaire vous permet d'effectuer des achats à l'étranger. La plupart des commerçants espagnols n'imposent pas de montant minimum d'achat pour régler en carte bancaire. Sachez toutefois qu'ici, les retraits d'argent au distributeur donnent lieu à des frais fixes relativement élevés (2 euros par transaction). Il peut donc s'avérer utile d'emporter un peu d'espèce dans votre porte-monnaie.

TÉLÉPHONE

Si la Villa est équipée du Wi-fi, pensez tout de même à vérifier que votre forfait de téléphone vous permet de passer des appels ou d'utiliser Internet à l'étranger. Vous pourriez en avoir besoin lors de votre arrivée à l'aéroport, ou en cas d'urgence.

WHATSAPP

Durant le stage, staff et coureurs utilisent régulièrement Whatsapp, que ce soit pour s'échanger des photos, vous tenir informé du programme, etc. Nous vous conseillons donc de télécharger l'application si ce n'est déjà fait.

TEST D'EFFORT

Évitez de vous entraîner le samedi matin, jour de votre arrivée, avant de prendre l'avion pour Majorque. Il est important d'être frais le dimanche, pour que le résultat du test d'effort que nous pratiquerons en début de stage soit cohérent.