



Vélo - Informations & Trousseau

ROUTES ET SENTIERS : Nous roulons sur des chemins de terre, des sentiers et sur certains tronçons de route goudronnée. Les pentes sont généralement douces, mais attendez-vous à des segments plus raides et des sections qui nécessiteront peut-être de descendre de votre vélo. Nous essayons de suivre des itinéraires avec de la terre dure et compacte, mais certains endroits peuvent être rocailleux, cahoteux ou boueux. La pluie peut rendre le terrain glissant. Soyez prêt à rouler sur des surfaces extrêmement difficiles.

CONDUITE À GAUCHE : En Tanzanie, n'oubliez pas de garder la gauche sur toutes les routes (système britannique de conduite à gauche). Selon leurs règles les véhicules les plus gros et les plus puissants ont le droit de passage : priorité aux camions et bus suivis des voitures, des motos, des vélos et des piétons. Pour votre sécurité, respectez cet ordre et restez loin des gros véhicules, ils ne vous céderont pas la route !

TROUSSEAU : Les journées peuvent être agréables jusqu'à chaudes et le soleil, être parfois intense. Les nuits et les matinées sont fraîches et assez brumeuses tôt le matin. Nous roulons par tous les temps à moins que les routes et les sentiers ne soient totalement impraticables. Pendant la journée, vous portez votre eau, vos collations, votre appareil photo, votre crème solaire, vos vêtements de pluie, etc. Apportez un sac en plastique afin de protéger vos objets de la pluie et de la poussière.

La liste ci-dessous n'est pas exhaustive mais comprend les articles essentiels dont vous avez besoin pour faire du vélo en Tanzanie, qui s'ajoutent à votre liste habituelle pour vos activités en plein air. Ajustez le nombre d'éléments en fonction de la durée de votre séjour.

Fournis par SENE : VTT 21 vitesse (avec ou sans pédales à clip) ; casque

Clothing and Equipment.

- Sac de couchage conçu pour dormir à des températures proches de 5° celsius (possibilité de le louer pour \$30)
- Un petit sac à dos ou un sac banane pour vos affaires pour la journée
- Gourdes ou une poche à eau
- Shorts de cycliste
- Manteau de pluie/K-way (pantalon de pluie optionnel)
- Chaussures de vélo confortables (les chaussures à clips ne sont pas recommandées ; si vous les apportez, apportez des pédales adaptées à vos clips).
- Gants de vélo
- Lunettes de soleil anti-UV
- Casquette ou chapeau avec rebords (à porter en dessous de votre casque, pour vous protéger du soleil)
- Bandana ou Buff
- Maillot de bain
- Savon, petite éponge pour la toilette et serviette à séchage rapide
- Un petit tube de lessive liquide à la main
- Petite cordelette et pince à linge pour étendre le linge si besoin
- Frontale et piles de rechange
- Sandales ou tongs (pour la douche)
- Boissons énergétiques
- Gels, barres et snacks énergétiques

Trousse de premier secours. Consultez votre médecin pour compléter votre trousse en fonction de vos besoins.

- Gel lubrifiant BodyGlide (baume de protection de la peau) ou NOK Akileine, protection contre les ampoules et tout autre baume/crème pour vous aider à prévenir les irritations, frottements et ampoules.
- Crème solaire
- Baume pour les lèvres avec protection solaire
- Gel antibactérien pour les mains
- Crème hydratante
- Anti-Moustique
- Aspirine, Ibuprofène, Doliprane pour les petites douleurs et maux de tête
- Antibiotiques pour traiter une infection
- Médicaments pour les maux de ventre
- Crème antibiotique pour les coupures, piqûres d'insectes, ou irritations
- Crème hydrocortisone pour les démangeaisons (vérifiez la sensibilité au soleil)
- Pansements de toutes tailles
- Lingettes
- Lunettes de vue pour les porteurs de lentilles
- Serviettes hygiéniques pour les femmes