

## Checklist for a Slowby Trip

Pour vous faciliter la vie, nous avons établi une checklist détaillée de tout ce que vous pouvez emporter avec vous.

- Cette checklist est destinée à vous guider. Il se peut que vous ne souhaitiez pas emporter certaines choses ou que vous souhaitez en ajouter d'autres. C'est vous qui décidez !
- Si vous voyagez avec des enfants, ne ratez pas cette section dédiée à ce sujet.
- Ne vous inquiétez pas si vous n'avez pas tout le matériel, c'est absolument normal si vous commencez à voyager lentement. Nous avons rassemblé pour vous les meilleurs trucs et astuces pour trouver ou louer du matériel.



### Effets personnels



#### Journée

- Bonnes chaussures pour faire du vélo
- Vêtements adaptés pour pédaler (exemple : leggings, short de sport, pull mérinos)
- Veste de pluie (obligatoire, c'est la 🇧🇪 !)
- De la crème solaire et un chapeau (on ne sait jamais ☀️)



#### Soirée

*Les installations peuvent varier d'un jardin à l'autre. Certains ambassadeur·rices peuvent offrir l'accès à des douches, d'autres non. Vous aurez toujours accès à des toilettes intérieures ou extérieures. Dans tous les cas, nous vous indiquerons à l'avance à quoi vous attendre.*

- Chaussettes chaudes
- Pull chaud (nous sommes toujours en 🇧🇪)
- Batterie externe pour charger votre téléphone pendant la nuit



#### Hygiène

- Brosse à dents et dentifrice
- Papier toilette (toujours bon d'en avoir avec soi)
- Un petit essuie et du savon s'il y a la possibilité de prendre une douche le soir - ou une lingette hygiénique.



#### Pharmacie

- Vos propres médicaments
- Aspirines, désinfectant et bandages



## Manger et boire

*Faire du vélo donne faim, très faim ! Nous indiquerons où se trouve les supermarchés sur votre route et les endroits pour s'arrêter manger un bout également.*

### Matériel pour cuisiner

- Un réchaud à gaz de camping, comprenant un bombonne de gaz et un briquet ou des allumettes
- Poêle ou petites casseroles de camping
- Couteau qui coupe bien, fourchette, cuillère, décapsuleur.
- Pour nettoyer : produit vaisselle écologique, sac plastique pour repartir avec vos déchets, éponge et essuie.

### Nourriture:

*Quelques règles d'or en matière de voyage à vélo :*

- *Ayez toujours au moins une barre de céréales sur vous. Avoir vraiment faim sur la route n'est vraiment pas agréable.*
- *Vous n'avez pas besoin de prendre une sacoche complète de nourriture, votre itinéraire Slowby comprendra des supermarchés et de délicieuses boulangeries sur votre route.*
- *Mangez avant d'avoir vraiment faim ! Faites-nous confiance, vous nous remercerez !*

- Matin** - café ou thé instantané et un petit déjeuner qui donne des forces (beurre de cacahuètes, pain aux céréales, muesli,...).
- Pendant la journée** - biscuits, barres de céréales.
- Le soir** - un repas facile à cuisiner comme des pâtes. N'oubliez pas de prendre les épices de base (sel, poivre, paprika) et un peu d'huile pour la cuisson.

### Boire

- Gourdes



### Dormir dans une tente

- Tente
- Matelas
- Sac de couchage
- Oreiller de camping (vous pouvez aussi utiliser des vêtements)
- Lampe frontale chargée
- Bouchons d'oreille

# Slowby

## **Faire du vélo**

*Vous roulez avec votre propre vélo. Ne vous inquiétez pas si vous n'avez pas de vélo, vous trouverez des trucs et astuces pour en trouver ou louer un dans cette section ici. Dans tous les cas, faites un contrôle technique de votre vélo au moins deux semaines avant votre voyage pour vous assurer que vous êtes prêt-e à partir. Si vous avez des doutes, il est préférable de rendre visite à votre magasin local de vélo avant de partir !*

- Un vélo en bon état (roues gonflées, freins en état de marche)
- Un support de téléphone à placer sur votre vélo pour lire facilement votre itinéraire
- Des sacoches de vélo (nous le recommandons fortement, voyager avec un sac à dos est très fatiguant)
- Matériel de vélo : petite pompe, jeu de démonte-pneus et chambres à air de rechange (faites attention à la taille de vos roues !)
- Pour les vélos électriques : batteries chargées

Le port d'un casque n'est pas obligatoire en Belgique, mais il est fortement recommandé pour les journées entières à vélo.

## **Autre**

- Votre chargeur de téléphone. Vous naviguez sur la route Slowby avec votre téléphone.
- Votre porte-monnaie avec un peu d'argent liquide pour pouvoir vous arrêter dans un chouette café local en chemin !