

Bien s'équiper pour l'hiver :

Les vêtements :

Préférez plusieurs épaisseurs à un seul gros vêtement :

- Un T-Shirt à manches longues lorsqu'il fait vraiment froid
- Un sous-pull à col roulé ou un sweat-shirt ou un maillot de cycliste
- Un anorak doublé ou une veste thermique
- Un pantalon de survêtement serré à la base ou un collant de cycliste long

Pour les mains :

- Une paire de gants de cycliste

Pour la tête :

- Un serre tête ou un bonnet très fin pour permettre le serrage du casque

Pour les pieds :

- Chaussettes chaudes
- Tennis ou chaussures de VTT
- Sur-chaussures qui protègent du froid et de la boue.

Le matériel

- Les garde-boues sont indispensables si vous ne voulez pas subir les foudres de la maîtresse de maison en rentrant de votre rando dominicale avec le traditionnel : « C'est fou ce que c'était boueux aujourd'hui ! »
Il existe de nombreux modèles mais les plus pratiques sont ceux qui se fixent sous la fourche et à la tige de selle.
- Les pneus : Crampons marqués et espacés pour l'évacuation de la boue, les pneus d'hiver ont tendance à avoir une section plus faible (1,75 à 1,90) pour atteindre la couche dure du sol. Evidemment les pneus de petite section sont moins confortables : on ne peut pas tout avoir.
- Nettoyer le VTT au jet d'eau ou avec une brosse molle et une bassine d'eau en oubliant pas de essuyer la chaîne après lavage.
- Huiler la chaîne, les roulettes de dérailleur et les axes de dérailleurs le jour suivant.

L'alimentation

- Cela commence par un bon petit-déjeuner avant de partir, c'est encore le meilleur moyen d'éviter l'hypoglycémie.
- N'oubliez surtout pas de boire : ce n'est pas parce qu'il fait froid qu'il faut oublier de boire. De l'eau ou, s'il fait très froid, du thé chaud dans un bidon thermique.
- Des barres énergétiques pour « recharger » en sucres rapides.