

LISTE MATERIEL

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos léger porté pendant la journée et un sac de voyage transporté par nos soins.

Il est important de privilégier un matériel performant et le plus léger possible, le poids étant l'ennemi du traileur.

L'EQUIPEMENT DE LA JOURNEE

- Un tee-shirt respirant manches courtes
- Un short ou cuissard
- Une paire de chaussette de running
- Une paire de chaussures de trail (testée auparavant)
- Un sac à dos léger adapté à la course (environs 10 à 20 litres)
- Une réserve d'eau de 1,5 litre minimum (poche à eau ou bidons)
- Une casquette ou un bandana
- Une paire de bâtons (en fonction de vos habitudes)

MATERIEL OBLIGATOIRE A EMPORTER DANS VOTRE SAC PENDANT LA JOURNEE

- Une veste imperméable et respirante légère
- Un tee-shirt technique manches longues
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Un trousse à pharmacie légère (pansements anti-frottements, bande de strapping, crème anti-frottements, crème solaire)
- Une paire de lunettes de soleil
- Du papier toilette ou mouchoir en papier
- Ravitaillement personnel (Barres céréales, gels)
- Eco-tasse pliable (type raidlight) ou tout simplement un gobelet plastique

EQUIPEMENT A PREVOIR (si température froide ou mauvais temps).

- Un collant ou corsaire si booster
- Un tee-shirt technique manches longues
- Un vêtement chaud type micro-polaire (si possible coupe-vent)
- Un bonnet léger
- Des gants fins

LES BAGAGES

Prévoir un sac de voyage souple d'une contenance de 60 litres maximum, transporté la journée par nos soins.

L'EQUIPEMENT POUR LE SOIR AU GITE

- Un sac de couchage léger ou drap-sac (les couvertures sont fournies dans les hébergements)
- Des vêtements de rechange (vêtement chaud type polaire, collant ou pantalon)
- Des chaussures aérées pour reposer vos pieds après la journée de course
- Une trousse de toilette et une serviette de bain
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une lampe frontale (avec piles neuves)

UNE PHARMACIE INDIVIDUELLE

- Un antalgique (paracétamol ou ibuprofène)
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- Un anti diarrhéique et un anti vomitif
- Des pansements et double peau (compeed), des compresses, de la bande adhésive (élasto)
- Du désinfectant
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Des boules Quies