




























LISTE DU MATÉRIEL OBLIGATOIRE

	▲ 110k	▲ 73k	▲ 47k RELAY	▲ 47k	▲ 24k	▲ VNC
 Chaussures fermées adaptées au trail running.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Sac à dos, ou similaire , conçu pour transporter le matériel obligatoire. La puce de chronométrage livrée avec le numéro de dossard doit être ajoutée au sac à dos.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Smartphone avec application Livetrail installée et paramétrée qui permet son utilisation en Espagne et France. Le courtier doit être disponible et répondre au téléphone en tout temps avant, pendant et après la course : Gardez votre téléphone allumé, le mode avion est interdit et peut être pénalisé. Une batterie externe est recommandée.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Verre personnel d'au moins 15cl. (Fûts ou contenants avec bouchons non acceptés)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Réserve d'eau d'au moins 1,5 litre.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			1 LITRE	1 LITRE	1 LITRE	0,5 LITRE
 2 lampes frontales avec piles ou piles de rechange pour une lampe frontale. Recommandation : 200 lumens ou plus pour la lampe principale.	✓	✓				✓
		1 LAMPE				1 LAMPE
 Sac de bivouac thermique.						
 Couverture de survie d'au moins 1,40m x 2m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Sifflet.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Réserve alimentaire. Recommandé : 800kcal (2 gels + 2 barres énergétiques de 65g chacune).	✓	✓	✓	✓	✓	
 Veste à capuche capable de résister aux intempéries en montagne et fabriquée avec une membrane imperméable* et respirant** (Outdry par exemple). * minimum recommandé 10 000 Schmerber **RET recommandé moins de 13 - la veste doit impérativement avoir une capuche intégrée ou attenante avec un système prévu d'origine par le fabricant. - Les coutures doivent être thermosoudées. - la veste ne doit pas comporter de parties en tissu non imperméable, uniquement les ventilations prévues par le fabricant (sous les bras, dans le dos) et tant qu'elles ne s'altèrent pas de manière manifeste l'imperméabilité, sont acceptées. Il est de la responsabilité du coureur de juger, selon ces critères, si sa veste s'adapte à la réglementation et donc aux intempéries en montagne, mais dans un contrôle, le jugement du responsable du contrôle ou du commissaire prévaudra.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Pantalon ou collant de course à jambes longues ou une combinaison de collants et de chaussettes qui couvrent entièrement la jambe.						
 Casquette ou bandana.	✓	✓	✓	✓	✓	
 Deuxième couche thermique supplémentaire: un vêtement thermique de deuxième couche à manches longues (coton exclu) pesant au moins 180g (homme, taille M) OU l'association d'un sous-vêtement thermique à manches longues (première ou deuxième couche, coton exclu) d'un poids minimum de 110g (homme, taille M) et un coupe-vent* avec protection déperlante résistant (protection DWR) *Le coupe-vent ne remplace pas la veste imperméable à capuche et inversement.						
 Gants chauds et imperméables.	✓	✓				
 Surpantalon imperméable.						
 Vêtements chauds de rechange indispensables en cas de temps froid et pluvieux ou en cas de blessure.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ
 Bande élastique adhésive (min. 100 cm x 6 cm).	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
 Vaisselle et ustensiles de cuisine	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
 Cannes.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ
 Vaseline ou crème anti-grattage.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
 Montre GPS avec la piste de course chargée.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ
 Couteau ou ciseaux pour couper le ruban adhésif élastique.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
 Boîte de travail.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
 Pastilles d'eau potable ou Soft flask avec filtre.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
 Crème solaire.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
 Lunettes de soleil.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	