

ÉQUIPEMENT

Afin d'assurer sa sécurité, chaque participant doit emporter avec lui tous les éléments énumérés dans la liste de contrôle de l'équipement obligatoire et doit emporter tout l'équipement avec lui pendant la course, même s'il ne sera peut-être pas nécessaire de l'utiliser.

Des contrôles de matériel organisés et/ou aléatoires seront effectués avant et pendant la course. Une pénalité pouvant aller jusqu'à la disqualification sera appliquée aux coureurs qui n'ont pas tout l'équipement obligatoire sur eux (voir PÉNALITÉS).

Attention : les éléments inclus dans la liste de contrôle de l'équipement obligatoire sont les pièces d'équipement de base que chaque coureur doit emporter avec lui. Il est important de ne pas choisir les vêtements les plus légers possibles. Au lieu de cela, les coureurs doivent emporter des vêtements qui offrent une protection adéquate en montagne ou sur le terrain du parcours contre les mauvaises conditions météorologiques, notamment le froid, le vent, les fortes pluies et la neige.

Tous les vêtements doivent être adaptés au coureur - en termes de taille - et ils ne doivent en aucun cas être modifiés.

L'équipement obligatoire doit être porté dans un sac de course pendant toute la durée de la course. Le sac de course ou la ceinture est étiqueté lors de la collecte du dossard et ne doit pas être changé pendant la course.

Afin de réduire les déchets plastiques, aucune vaisselle jetable (couverts, tasses, bols) ne sera distribuée à un point de contrôle ou à un poste de secours. Nous vous invitons à apporter vos propres ustensiles (BYOU) si vous souhaitez manger des repas chauds aux postes de ravitaillement.

Si les coureurs choisissent d'emporter des bâtons de trail avec eux, ils doivent les porter pendant toute la durée de la course. Il est interdit de prendre le départ sans bâtons et d'en récupérer pendant la course.

Aucun bâton n'est autorisé dans les sacs de rechange.

Liste d'équipement minimum obligatoire :

Trail 80K

- **Sac à dos de trail** pour transporter le matériel obligatoire tout au long de la course.
- **Smartphone** : le coureur doit être joignable à tout moment avant, pendant et après la course :
 - avec l'itinérance internationale qui fonctionne dans les pays où se déroule l'événement.
 - Chaque coureur doit enregistrer les numéros de téléphone de sécurité de l'organisation, ne pas masquer/bloquer son numéro et ne pas oublier de commencer la course avec la batterie complètement chargée
 - Gardez le téléphone allumé en tout temps, le mode avion est interdit et pourrait entraîner une pénalité.
 - Application LiveRun installée et activée.
 - Une batterie externe est fortement recommandée
- **Gobelet pliable personnel 15 cl/5oz minimum** (les bouteilles ou flacons avec couvercle ne sont pas acceptés)
- Approvisionnement en **eau minimum** de 1 litre
 - Deux **lampes frontales fonctionnelles** avec des piles/batteries de rechange pour chaque lampe. Recommandation de 200 lumens ou plus pour la lampe torche principale
- **Couverture de survie** de 1,40m x 2m minimum / 55 pouces x 80 pouces ou sac de survie
- **Sifflet**

- **Réserve de nourriture.** Recommandation de 800kcal (ex : 2 gels + 2 barres énergétiques)
- **Protection thermique de la tête** couvrant la tête et les oreilles (tubulaire autorisée)
- **Un pantalon long ou un legging de course** OU une combinaison de leggings et de chaussettes pour couvrir complètement les jambes
- **Deuxième couche thermique supplémentaire** : un haut chaud de deuxième couche à manches longues (hors coton) pesant au moins 180 g (6,5 onces) OU la combinaison d'un sous-vêtement chaud à manches longues (première ou deuxième couche, hors coton) pesant au moins 110 g (4 onces) et d'une veste coupe-vent* avec protection déperlante durable (protection DWR)
- **Gants thermiques à doigts longs**
- **Trousse de premiers soins** comprenant un bandage élastique autoadhésif pour bander ou cercler (minimum 100 cm x 6 cm / 40 pouces x 2,5 pouces)
- **Veste** avec capuche pour le mauvais temps en montagne/terrain de parcours. La veste doit être faite d'une membrane imperméable* et respirante** (p. ex. Sèche à l'extérieur)
 - *minimum recommandé 10 000 Schmerber (10 000 mm).
 - **Valeur RET recommandée : minimum de 13.
 - La veste doit être munie d'une capuche intégrée ou d'une capuche fixée à la veste par le système d'origine conçu à cet effet par le fabricant.
 - Les coutures doivent être scellées.
 - La veste ne doit pas comporter de parties de tissu qui ne sont pas imperméables. Les bouches d'aération installées par le fabricant (aisselles, dos) sont acceptées.

KITS TEMPS CHAUD ET FROID

Trousse de temps chaud (peut être exigée par l'organisation, selon les conditions météorologiques)

- Lunettes de soleil***
- Bonnet saharien ou toute combinaison qui couvre complètement la tête et la nuque/nuque
- Crème solaire, recommandation : facteur de protection solaire (FPS) minimum 50
- Approvisionnement minimum en eau : 2 litres

Trousse pour temps froid (peut être exigée par l'organisation, selon les conditions météorologiques)

- Lunettes de protection ***
- 3ème couche chaude (couche intermédiaire entre la 2ème couche et la veste imperméable)
- Recommandation : polaire ou doudoune compressible
- Chaussures de trail running robustes et fermées (chaussures minimalistes ou ultralégères exclues)

Il est possible d'utiliser les mêmes lunettes si elles conviennent à la fois au soleil et aux intempéries (comme les lunettes à verres photochromatiques)

Autres équipements recommandés (y compris, mais sans s'y limiter) :

- Veste coupe-vent déperlante durable (protection DWR)
- Casquette, bandana ou Buff®
- Gants chauds
- Surpantalon imperméable
- Lunettes de soleil
- Bonnet saharien ou toute combinaison qui couvre complètement la tête et la nuque/nuque
- Crème solaire
- 3ème couche chaude (couche intermédiaire entre la 2ème couche et la veste imperméable)
- Recommandation : polaire ou doudoune compressible
- Chaussures de trail running robustes et fermées (chaussures minimalistes ou ultralégères exclues)

- Pôles
- Guêtres de course légères
- LED, gilet ou ceinture réfléchissante, ou bande réfléchissante d'au moins 2 pouces de longueur

Si vous avez d'autres questions sur le matériel obligatoire, n'hésitez pas à consulter l'organisme.