



## LISTING EQUIPEMENTS ET MATERIELS TRAIL RUNNING EN ITINERANCE (1)

### 1. Habillement

- Casquette, Visière, Buff, Bandana et bonnet (en cas de refroidissement)
- Gants léger, gants en soie, mitaines, etc.. (en cas de refroidissement)
- Cache col (en cas de refroidissement)
- Manchette longue ou courte pour bras (en cas de refroidissement)
- Maillot manche courte (1 ère couche respirante)
- Maillot manche longue (2ème couche chaude isolante)
- Veste fine « COUPE VENT » ou veste fine et légère « GORE-TEX (2) » (3 ème couche protectrice)
- Short ou Cuissard ou Jupe
- Sous-vêtement et maillot de rechange (en cas d'intempérie)
- Chaussettes et rechange (en cas d'intempérie)
- Manchon de compression ou de protection (mollet)
- Chaussures Trail simple ou gore tex « GTX » adaptées moyenne et haute montagne, (SPORTIVA, SALOMON,ETC,..)

### 2. Accessoires

- Sac de portage 12 litres minimum avec Sifflet et boussole
- Téléphone chargé équipé d'un GPS(3), d'une application permettant de se localiser sur carte type
- Licence FFCAM
- Lunette de soleil catégorie 3 minimum
- Lampe frontale 200 lumens minimum (utilisation exceptionnelle)
- Sac étanche - *Dry Bag* - 4 litres minimum (pour maintenir des affaires au sec)
- Couverture de survie
- Bâtons de Trail (télescopique ou avec pliage)

### 3. Nécessaire de Sécurité

- **TROUSSE DE SECOURS PORTEE PAR L'ENCADRANT**
  - (Mini-kit Pharmacie comprenant Couteau, Paracétamol, Bande élastomère 1m, Compresse antiseptique, Pansements classiques et seconde peau type Compeed)

### 3. Nécessaire de Lingerie et d'Hygiène

- Draps de sac ou sac à viande (pour dormir en refuge)
- Brosse à dents et Dentifrice
- Petite savonnette plate
- Crème solaire
- Poche à déchets (Sac poubelle)

### 4. Alimentation

- Réserve d'eau 2 litres minimum
- Réserve alimentaire : Barres énergétiques et/ou Compotes et/ou Fruits secs et/ou Crêpes (À manger toutes les heures)

(1) Avec nuitée(s) en refuge sur 2 ou 3 jours, les éléments hors option sont impératifs

(2) 10.000 Schnerber, RET inférieur à 6

(3) Application gratuite avec abonnement : OFF LINE MAPS, OPEN RUNNER, VISIO RANDO, PORTAIL IGN FRANCE, IGN RANDO (abonnement payant), TRACES DE TRAILS, KOMOOT, IPHIGENIE, ALLTRAILS, ETC....

**ENCADRANT**  
**SERGE COULAUD**

