

## LISTING EQUIPEMENTS ET MATERIELS TRAIL RUNNING EN SORTIE JOURNALIERE(1)

### 1. Habillement

- Casquette, Visière, Buff, Bandana et bonnet (en cas de froid)
- Gants léger, gants en soie, mitaines, etc.. (en cas de froid)
- Cache col (en cas de froid)
- Manchette longue ou courte pour bras (en cas de froid)
- Maillot respirant près du corps de type lycra (à manche courte ou longue)
- Maillot sous couche de type « SECONDE PEAU » à manche courte ou longue (en cas de froid)
- Veste fine « COUPE VENT » ou veste fine et légère « GORE-TEX (2) »
- Short avec cuissard de running, Short / cuissard intégré ou Jupe avec ou sans cuissard
- 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 Trail ou Camelback (contenance de 5 à 10 litres) 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
- Sac étanche - *Dry Bag* - 2 litres minimum (pour maintenir des affaires au sec)
- Poche à déchets (Sac poubelle)
- 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)

### 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) Itinéraire balisé et hors sentier (sentes et cairns) en aller/retour ou en circuit, SAMEDI OU DIMANCHE, en moyenne et haute montagne

(2) 10.000 Schmeber, 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....



