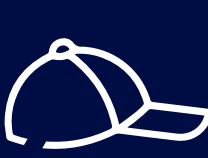


LISTE DU MATÉRIEL OBLIGATOIRE

		VDA	CDH	TDL	PDA	EXP	SKY	VIELHA 10 KM
	Chaussures fermées adaptées à la course sur sentier. Il est interdit de courir pieds nus.							
	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. 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	
	2 lampes frontales avec piles ou piles de rechange pour chaque lampe. Recommandation : 200 lumens ou plus pour la lampe principale.				 1 LAMPE			 1 LAMPE
	Feu rouge arrière de position, de faible intensité et en mode fixe , destiné à rendre le coureur visible sans éblouir les autres participants. Il doit rester allumé pendant les sections nocturnes. Son utilisation en mode clignotant est interdite. Il peut être intégré à la lampe frontale ou être un dispositif indépendant fixé à l’arrière du sac à dos.							
	Sac de survie ou sac de bivouac d’urgence. Il doit avoir des dimensions minimales de 2,0 m x 0,9 m. Il est recommandé d’utiliser un sac thermique qui conserve la chaleur du corps. Une couverture de survie ou une couverture en aluminium n’est pas acceptée.							
	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 conçue pour résister aux intempéries en montagne et fabriquée avec une membrane imperméable et respirante, avec une imperméabilité minimale recommandée de 10 000 mm Schmerber et une valeur RET recommandée inférieure à 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.							
	Deuxième couche thermique supplémentaire : Un vêtement thermique à manches longues (coton exclu) d’un poids minimum de 180 g (à la taille du coureur/de la coureuse).							
	Pantalon ou collant de course à jambes longues ou une combinaison de collants et de chaussettes qui couvrent entièrement la jambe.							
	Surpantalon imperméable.							
	Casquette ou bandana.							
	Gants chauds et imperméables.							
	Vêtements chauds de rechange indispensables en cas de temps froid et pluvieux ou en cas de blessure.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
	Bâtons.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
	Pastilles d’eau potable ou Soft flask avec filtre.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ			
	Vaisselle et ustensiles pour manger.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ			
	Vaseline ou crème anti-grattage.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
	Crème solaire.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
	Montre GPS avec la piste de course chargée.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	
	Bande élastique adhésive (min. 100 cm x 6 cm).	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ			
	Lunettes de soleil.	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	RECOMMANDÉ	