



	SDT	UTHG	TMBD
	110 km	93 km	70 km
Chaussures de trail fermées	X	X	X
Sac pour transporter le matériel obligatoire pendant la course	X	X	X
Téléphone mobile chargé : le coureur doit être joignable avant, pendant et après la course	X	X	X
Gobelet personnel 15cl minimum	X	X	X
Réserve d'eau minimum	1,5 L	1,5 L	1,5 L
Lampes frontales + piles ou batterie de rechange	X	X	X
Couverture de survie de 1,40m X 2m minimum	X	X	X
Sifflet	X	X	X
Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage (min. 100 cm x 6 cm)	X	X	X
Réserve alimentaire permettant de rallier en autonomie les points de ravitaillement	X	X	X
Veste imperméable (minimum 10 000 Schmerber) avec capuche	X	X	X
Casquette ou bandana	X	X	X
Pantalon ou collant OU corsaire + chaussettes couvrant entièrement la jambe	X	X	
Vêtement seconde couche chaud à manches longues	X	X	
Gants	X	X	
Bonnet	X	X	
Mini-crampons pour chaussures	Conseillés selon les conditions d'enneigement qui seront communiquées en amont de l'événement		
Bol pour la soupe (pas de récipients sur les ravitos)	Recommandé	Recommandé	Recommandé
Carte identité	X	X	X
KIT CANICULE			
Lunettes de soleil	X	X	X
Casquette saharienne ou casquette + tour de cou	X	X	X
Crème solaire	X	X	X
Réserve d'eau minimum 2L	X	X	X
KIT GRAND FROID			
Doudoune compressible	X	X	X
			Gants + bonnet + pantalon ou collant + vêtement seconde couche chaud à manches longues
KIT MAUVAIS TEMPS			
Surpantalon imperméable	Obligatoire		
Bâtons	Recommandés		

	TDF	TDB - TDG	MDG	FDG
	53 km	33 km	18 km	9 km
Chaussures de trail fermées	X	X	X	X
Sac pour transporter le matériel obligatoire pendant la course	X	X	X	Ceinture autorisée
Téléphone mobile chargé : le coureur doit être joignable avant, pendant et après la course	X	X	X	X
Gobelet personnel 15cl minimum	X	X	X	X
Réserve d'eau minimum	1,5L	1L	1L	0,5L
Couverture de survie de 1,40m X 2m minimum	X	X	X	X
Sifflet	X	X	X	X
Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage (min. 100 cm x 6 cm)	X	X	X	X
Réserve alimentaire permettant de rallier en autonomie les points de ravitaillement	X	X	X	X
Veste imperméable (min. 10 000 Schmerber) avec capuche permettant de supporter le mauvais temps en montagne	X			
Veste coupe-vent à capuche		X	X	X
Casquette ou bandana	X	X		
Mini-crampons pour chaussures	Conseillés selon les conditions d'enneigement qui seront communiquées en amont			
KIT CANICULE				
Lunettes de soleil	X	X		
Casquette saharienne ou casquette + tour de cou	X	X	Casquette classique	
Crème solaire	X	X		
Réserve d'eau minimum	2L	2L	1,5L	1L
KIT GRAND FROID				
Pantalon ou collant OU corsaire + chaussettes couvrant entièrement la jambe	X	X		
Vêtement seconde couche chaud à manches longues	X	X	X	X
Gants	X	X		
Bonnet	X	X		
Doudoune compressible	X			
KIT MAUVAIS TEMPS				
	Veste imperméable (min. 10 000 Schmerber) avec capuche permettant de supporter le mauvais temps en montagne			
Surpantalon imperméable	Obligatoire	Recommandé		
Bâtons	Recommandés	Recommandés		