

Extrait du règlement Matériel obligatoire

1) Chaque coureur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel obligatoire.

Il transporte ce matériel dans un **sac marqué lors de la remise des dossards** et **non échangeable sur le parcours**.

Le poids de ce sac au départ de la course ou à la sortie d'un ravitaillement doit être supérieur ou égal à **2 kg**. En tout autre point du parcours, le poids de ce sac ne peut en aucun cas être inférieur à 1 kg.

2) Des postes de ravitaillement sont approvisionnés en boissons et nourritures à consommer sur place. L'organisation ne fournit que de l'eau plate pour le remplissage des bidons ou poches à eau. Le coureur doit veiller à disposer, au départ de chaque poste de ravitaillement, de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant.

EQUIPEMENT

Matériel obligatoire :

- gobelet personnel 15cl minimum (bidons exclus)
(ne fait pas partie de la dotation à la remise des dossards)
- réserve d'eau minimum 1 litre
- deux lampes en bon état de marche avec piles de rechange
- couverture de survie
- sifflet
- bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping (mini 80cm x 3 cm)
- réserve alimentaire
- veste imperméable permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- pantalon ou collant de course (au minimum un corsaire couvrant en dessous du genou)
- casquette ou bandana

Exigé par les administrations douanières

- pièce d'identité

Très fortement recommandé

- téléphone mobile avec option permettant son utilisation dans les trois pays
(mettre dans son répertoire les n° sécurité de l'organisation, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec des batteries chargées)
- gants, vêtements chauds indispensables en cas de conditions prévues froides.
- une somme minimum de 20 euros (afin de pallier les imprévus).

Conseillé (liste non exhaustive)

Bâtons télescopiques, vêtements de rechange, boussole, couteau, ficelle, crème solaire, vaseline ou crème anti-échauffement, nécessaire de couture,...

Si vous choisissez de prendre des bâtons, c'est pour toute la durée de la course. Aucun bâton ne sera admis dans les sacs coureurs.

