



# Matériel Obligatoire

Parcours Trail (TO) et la Rand'O (H)



## MATÉRIEL À AVOIR PENDANT L'ÉPREUVE

### PAR ÉQUIPE

- 1 téléphone portable pour secours et urgence
- 1 pharmacie de premiers secours (pansements, paracétamol, désinfectant, compresses, pansement double peau...)
- 1 exemplaire du dispositif de sécurité (fourni par l'organisation)

### PAR PERSONNE

- 1 dossard porté de façon visible
- 1 lampe en état de marche
- 1 vêtement imperméable (veste ou poncho)
- 1 sifflet
- Des encas pour la course
- 1 couverture de survie
- 1 réserve d'eau ou de boisson d'1.5L min

## MATÉRIEL OBLIGATOIRE POUR LE BIVOUAC

### PAR ÉQUIPE

- 1 tente 2 (ou 3) places complète avec toile au sol solidaire et système de fixation au sol.
- 1 réchaud commercialisé et normalisé
- De la nourriture pour 2 jours (repas du samedi soir, petit déj du dimanche, encas du dimanche)

### PAR PERSONNE

- 1 sac de couchage (la couverture de survie ne remplace pas le duvet)
- 1 vêtement chaud (polaire ou pull)
- 1 gobelet (pour la buvette)
- 1 pantalon ou collant

Chaque participant devra mettre son matériel de bivouac dans un sac de 100L fourni par l'organisation. Ces sacs ne devront pas excéder les 8kg. Ils seront transportés en camion au bivouac, puis à l'arrivée.