

### 10 Octobre 2019 Modification du contenu du matériel obligatoire compte tenu de la météo

**Pour participer aux épreuves, chaque coureur doit avoir avec lui pendant toute la durée de la course la totalité de son matériel obligatoire.** Il s'agit d'un minimum vital que chaque traileur doit compléter en fonction de ses propres capacités.

L'organisation se réserve le droit d'effectuer des contrôles à tout moment avant et pendant la course. Toute absence de matériel obligatoire constatée, entraînera **le retrait immédiat du dossard et la disqualification du concurrent.**

#### Pour toutes les courses :

- **Un gobelet** ou un bidon ou une flasque pour les ravitaillements (**aucun gobelet ne sera fourni par l'organisation**)
- Le dossard remis par l'organisation **portera le N° de téléphone d'urgence** à utiliser en cas de nécessité. Le dossard doit être porté devant et doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. Il doit donc être toujours positionné au-dessus de tout vêtement et ne peut en aucun cas être fixé sur le sac ou une jambe. Le nom et le logo des partenaires ne doivent être ni modifiés, ni cachés.

#### Pour le 110 km :

- Sac permettant de transporter le matériel. Le sac devra être le même du début à la fin de la course.
- Réserve d'eau d'1L minimum.
- 1 gobelet personnel. Aucun gobelet de rechange à disposition sur les postes de ravitaillements.
- Une réserve alimentaire.
- 1 couverture de survie taille standard 220\*140cm.
- 1 Sifflet.
- 1 lampe frontale avec piles de rechange neuves.
- 1 Téléphone portable avec les N° d'urgence transmis par l'organisation.
- 1 Fiche personnelle comprenant les informations médicales vous concernant. Traitements médicamenteux en cours et contre-indications. Numéro à contacter en cas de problème.
- 1 Bande de contention adhésive et élastique (mini 100cm x 6cm).
- 1 Veste imperméable (minimum conseillé 10 000 Schmerber) et respirante type gore tex ou équivalent permettant de supporter le mauvais temps. Capuche d'origine obligatoire. Les vêtements type K-way® ne sont pas autorisés.

#### Pour les 25 km et 55 km :

- Une réserve d'eau de 0,5 l minimum
- Un gobelet
- Une réserve alimentaire
- Une couverture de survie 1,40m x 2m minimum
- Un sifflet
- Un téléphone portable
- Une lampe frontale (**uniquement pour le 55 km**)

Matériel très fortement recommandé :

Il est important, en particulier, de ne pas choisir les vêtements les plus légers possibles afin de gagner quelques grammes, mais de choisir des vêtements qui permettront réellement une bonne protection contre le froid, le vent ..., et donc une meilleure sécurité.

En fonction des bulletins météorologiques, sur préconisation du responsable médical ou pour tous autres paramètres extérieurs, il pourra vous être conseillé d'utiliser ce matériel.

#### Bâtons :

L'utilisation des bâtons est autorisée uniquement sur les 110, 55 et 25 km