

SOLUKHUMBUTRAIL 2012**MATERIEL****REMARQUES**

grand sac à dos 70-80 litres (en soute) étiqueté à votre nom	POIDS MAXI 15 KGS PENDANT LE TRAIL votre porteur le portera sur le dos lors des étapes en plus de ses affaires perso.
housse amovible (facultatif)	surtout pas de valise ! Possibilité de laisser des affaires de rechanges à KTM
sac à dos 30 litres (pris en cabine)	<i>OBLIGATOIRE en course</i>
lampe frontale + piles de rechange	<i>OBLIGATOIRE en course</i>
couverture de survie	<i>OBLIGATOIRE en course</i>
sifflet	<i>OBLIGATOIRE en course</i>
poche à eau et/ou bidon (au moins 2 litres)	<i>OBLIGATOIRE en course</i>
bonnet chaud	
casquette ou bandana ou bandeau	
foulard ou buff	<i>idéal pour lutter contre la "toux du Khumbu" (air très sec + froid + poussière des yaks !)</i>
gants chauds + gants fins (idéal en soie)	
2 ou 3 T-shirts course manches courtes	
2 ou 3 T-shirts course manches longues	
sous-vêtement thermique manches longues type ODLO	
pull ou sweat chaud (genre polaire)	
doudoune chaude	
veste type GoreTex	
coupe-vent léger	<i>conseil: noter vos initiales sur vos vêtements pour éviter méli-mélo entre coureurs</i>
collant course chaud	
short ou bermuda course	
corsaire course	
chaussettes normales course 4 paires	
chaussettes chaudes montantes pour le soir, 2 paires	
pantalon épais chaud (type alpinisme)	
pantalon léger rando en toile	
sandalettes ou pantoufles pour le soir	
chaussures trail 2 paires	
lacet de rechange	
chaussette booster pour ceux qui en ont	
sous vêtements	
sac de couchage chaud (au moins -15/20° temp.extrême)	<i>1 nuit sous tente à 3340m (t° prévisible : -10° dans la tente !)</i>
	<i>location possible à KTM</i>
	<i>à suivre...</i>

SOLUKHUMBUTRAIL 2012**MATERIEL****REMARQUES**

lunettes de soleil indice 3 ou 4

crème haute protection solaire

trousse de toilette (attention restrictions liquides en cabine)

alléger au maximum (minidoses, minidentifrice par exemple)

serviette de bain séchage rapide

mouchoirs

lingettes démaquillantes ou bébé

pas de douche tous les jours... payante dans les lodges (2-3 €)

3 pinces à linge

pour séchage lessive

savon ou lessive

petite dose, possibilité de faire une lessive aux arrivées

1 ou 2 grands sacs poubelle

pour protéger le contenu du sac porteur en cas de pluie

pharmacie

*voir liste IFFREMONT, emballages inutiles, prendre maxi 15 j de traitement...**dans boite plastique type TUPERWARE*

poudre pour boisson énergétique, gels, barres...

possibilité d'acheter sur place barres chocolatées, biscuits, boissons, fruits secs...

élastique tour de taille et épingles pour le dossard

pour éviter de le décrocher à chaque changement de vêtements

batons

facultatifs mais très utiles en cas de pépins physiques et/ou neige, glace.

3m de corde + mousqueton

crampons souples (type SPIKY de Petzl)

quelques passages en glace et neige sur les étapes d'altitude

pastilles micropur pour l'eau

eau bouillie fournie par l'organisation chaque soir pour le lendemain

appareil photo + batterie (facultatif)

*pas de recharge possible la 1° semaine, possible mais pas toujours la 2°semaine.**recharge payante 1 à 2 € l'heure dans certains lodges*

altimètre (facultatif)