

LISTE DE MATERIEL ET HABILLEMENT

Sac à dos 30litres

Bonnet / casquette /ou Bandana / bandeau

Sous vêtements thermiques / haut et bas

t-shirt course, manches courtes / manches longues

Bermuda / corsaire

Collants /booster pour ceux qui les ont

Chaussettes normales 4 paires, pour la course

Chaussettes chaudes 2 paires, pour le soir

Baskets pour le trail 2 paires

Pantoufles, pour après la course

Gants chauds + en soie

Polaire /+ veste en goretex + sur pantalon chaud + Doudoune

Coupe vent /+ et sur pantalon léger

Sac de couchage, important (-20 degrés)

Trousse de toilette

Serviette de toilette

Lavettes humides jetables

Gel + barres + boisson énergétique

Lunettes de soleil + crème solaire

Elastique pour les dossards, comme Dawa utilise, une simple élastique au tour de taille ou l'on épingle le dossard, ce qui évite de le décrocher à chaque changement d'habits.

Un pull

Lampe frontale avec piles de rechange, couverture de survie, sifflet

Porte bidon, ou Camelbak 2 litres d'eau, pharmacie,

Tout ce matériel est obligatoire, à partir de la lampe

Bâton autorisés, c'est un plus

N'oublier pas que nous serons en haute altitude et que le soleil se couche tôt et il fait vite froid, la nuit il peut faire ----15 degrés.

N'oublier pas vos petits trucs perso, friandises, et si vous ne voulez pas vous charger à Kathmandu vous pouvez trouvé des amandes, du chocolat.

Vous avez un repas en arrivant, à n'importe qu'elle heure, avant le repas du soir.

Si j'ai oublié quelque chose, cela viendra par la suite.

Bonne préparation,

Je joins la pharmacie du docteur ZELLNER Pascal qui sera notre médecin de la course, en partenariat avec IFREMMONT, très qualifié pour la montagne.

Dawa

3m de corde + mousqueton

pastille de micropur, pour l'eau.