DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

ULTRATRAIL
CÔTE D'AZUR MERCANTOUR

Matériel obligatoire ULTRA TRAIL® CÔTE D'AZUR MERCANTOUR 2023

	125km	75km	125km relais à 2	50km	30km	10km
Sac de trail pouvant transporter le matériel obligatoire	X	X	X	X	X	X
OU Ceinture pouvant transporter le matériel obligatoire				X	X	X
Réserve d'eau 1L	X	X	X	X	X	
Réserve d'eau 0.5L						X
Gobelet personnel	X	X	X	X	X	X
Réserve alimentaire (conseillé 800 kcal)	X	X	X	X	X	X
Couverture de survie 200*140cm	X	X	X	X	X	X
Sifflet	X	X	X	X	X	
Lampe frontale + piles ou batterie de rechange	X	X	X	X		
Lampe frontale de secours + piles ou batterie de rechange	X					
Telephone portable avec numéros d'urgence du PC course	X	X	X	X	X	X
Fiche personnelle, comprenant les informations médicales vous concernant*	X	X	X	X	X	X
2 bandes de contention adhésive et élastique (mini 100cm * 6cm)	X	X	X	X	X	
1 casquette ou équivalent	X	X	X	X	X	
1 paire de gants chauds	X	X	X	X	X	
1 bonnet	X	X	X	X		
1 veste imperméable (minimum conseillé 10 000 Schmerber) et respirante type gore tex ou équivalent permettant de supporter le mauvais temps en montagne	X	X	X	X		
1 veste coupe vent manches longues					X	
Maillots manches longues chauds type 2ème couche ou combinaison d'une première couche (plus légère) et d'un coupe vent déperlant	X	X	X	X	X	
Pantalon / collant de course à jambes longues OU combinaison d'un corsaire et de chaussettes de manière à couvrir intégralement les jambes.	X	X	X	X		
Surpantalon impérméable	X					
1 pièce d'identité	X	X	X	X	X	X
1 masque chirurgical ou FFP2 ou tissu + du gel Hydroalcoolique.	X	X	X	X	X	X

**Traitements médicamenteux en cours et contre-indications. Numéro à contacter en cas de problème. Modèle sur notre site internet, fiche à donner uniquement lors du retrait des dossards.*
***Capuche d'origine obligatoire. Les vêtements type K-way® ne sont pas autorisés.*

(FACULTATIF)

. **Kit canicule (peut être exigé par l'organisation, selon conditions météo)**

Lunettes de soleil
Casquette saharienne ou toute combinaison permettant de couvrir entièrement la tête et la nuque
Crème solaire
Recommandation: Indice de protection minimum 50 (SPF)
Réserve d'eau minimum 2 litres

Kit grand froid (peut être exigé par l'organisation, selon conditions météo)

Lunettes de protection
3ème couche chaude (intermédiaire entre la 2ème couche et la veste imperméable)
Recommandation : polaire ou doudoune compressible
Chaussures de trail robustes et fermées (chaussures minimalistes ou ultralégères exclues)