

## Équipement recommandé pour votre **Stage de trail** :

---

Matériel obligatoire : liste transmise à l'inscription

- Un sac de portage de Trail
- Un short de running
- Des chaussures de trail déjà utilisées en bon état
- Un short de running
- Un t-shirt technique
- Une réserve d'eau de 1,5 litre minimum
- Une veste imperméable avec une capuche
- Une casquette ou bandeau
- Des lunettes de soleil
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Une couverture de survie, un sifflet
- Un haut à manches longues chaud type polaire
- Un collant long si short porté pour courir
- Une trousse à pharmacie individuelle réduite au minimum
- Un bonnet et des gants fins selon la météo
- Un sac plastique pour les déchets
- Une lampe frontale (avec batterie de rechange)
- Une paire de bâtons (vivement conseillé)
- Un pique nique