

Vous trouverez ci-dessous des listes indicatives d'équipement et matériels, élaborées pour les coureurs (à adapter pour les marcheurs).

EQUIPEMENT et MATERIEL à emporter dans votre sac pendant la journée

Sac à dos léger avec poche à eau et/ou porte-bidons (2l minimum) pouvant contenir :

Une veste imperméable et respirante légère

Un vêtement chaud type polaire fine

Une couverture de survie

Un trousse à pharmacie légère (pansements anti-frottements, bande de strapping, crème anti-frottements, aspirine, désinfectant)

Un sifflet.

Une paire de lunettes de soleil (avec cordon éventuellement)

Crème solaire (écran total ou indice protection élevé)

Stick solaire pour les lèvres

Boisson énergétique dans la poche à eau (si vous êtes adepte)+ réserve d'eau de 50 cl minimum pour palier à une pénurie d'eau de la poche (niveau difficilement contrôlable)

Appareil photo dans un étui à fixer à la ceinture ou bretelle du sac (prévoir sac plastique à l'intérieur pour le ranger à l'abri du sable très fin qui s'infiltre)

Papier toilette + briquet pour brûler le papier

Téléphone

Pochette contenant vos papiers d'identité (ou copie)

Nota : il est conseillé de conditionner les différents articles contenus dans le sac dans des pochettes étanches type « sac congélations » afin de les protéger de la pluie (rare) et des éventuelles fuites des « fluides » transportés (pommades, réserve d'eau et autres)

Il est important d'essayer et tester votre matériel et équipement, chaussures, sacs, A

EQUIPEMENT DE LA JOURNEE (selon les conditions climatiques)

Température moyenne prévisible en journée 26°

- Un tee-shirt en fibres techniques (éviter le débardeur qui favorise les irritations du sac à dos)
- Un collant de running (si température froide ou mauvais temps).
- Un short de course à pied ou rando (si bonnes conditions).
- Une casquette saharienne (idéale car protège du soleil les oreilles et le cou) à défaut : bob, casquette, bandana ou autre « couvre-chef »

Pratiques et polyvalents :

- le bandeau type "buff" sur la tête, autour du cou, pratique si nous sommes dans la brume, pour se protéger du froid ou si tempête de sable
- le chèche
- Des chaussettes de running (sans coutures, antiglissement).
- Des chaussures de trail, testées auparavant, non-Gore-tex afin d'éviter la macération des pieds, et de plus au moins une (voire deux) pointure(s) supérieure(s) à la pointure habituelle (gonflement des pieds avec la chaleur)

Facultatif

- Des guêtres (utile pendant deux jours environ). Efficace aussi : vider ses chaussures régulièrement.

Divers

Température moyenne prévisible la nuit 14°

>> Pour la nuit) :

- Un sac de couchage (le matelas + drap de protection sont fournis)
- Un drap-sac.
- Pyjama . Caleçon long
- Top confort : un petit oreiller gonflable

>> Pour le soir :

- Des vêtements chauds (polaire, pantalon, survêtement).
- Foulard - chèche
- Des chaussures ouvertes pour reposer et aérer vos pieds après la journée de course
- Chaussettes chaudes

Equipement complémentaire:

- Tee-shirts manches courtes ou longues
- Shorts, pantalon léger
- Chaussettes en quantité suffisante (au moins une paire par jour)
- Serviette, sous-vêtements
- Une paire de chaussure de course de rechange pour palier à problème éventuel sur première paire (pour éviter le surpoids de bagages, elle sera portée aux pieds pour le voyage).

Les utiles et indispensables :

- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Un sac spécial linge sale
- Nécessaire de toilette et serviette
- Lingettes pour la toilette si problème d'eau
- Des lacets de rechange.
- Des piles de rechange pour la frontale et le GPS (à calculer en fonction de l'autonomie du matériel)
- Batteries ou piles pour appareil photo + cartes mémoire
- Une gourde (ou bouteille).
- Un couteau de poche, ciseaux
- Petit nécessaire à couture, épingles de sûreté

Les petits plus individuels selon les centres d'intérêt

Des compléments gourmands pour agrémenter les soirées (apéritifs, gâteaux, spécialités régionales .)