

RAID du djebel Zireg , du 04 au 13 octobre 2021

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 (indispensable si vent ou tempête de sable forte)
Un vêtement chaud type polaire fine
Une couverture de survie
Un ou deux tours de cou (nécessaires si tempête de sable)
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'infiltrer)
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 congélation » 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,

EQUIPEMENT DE LA JOURNEE (selon les conditions climatiques)

Température moyenne prévisible en journée 25°

- 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 d'au moins une (voire deux) pointure(s) supérieure(s) à la pointure habituelle (gonflement des pieds avec la chaleur)

Facultatif

- Des guêtres qui vous éviteront d'avoir des ampoules. Il existe plusieurs modèles, éviter celles trop basses, dans les grandes dunes le pied s'enfonce et le sable passe dans les chaussures
- Efficace aussi : vider ses chaussures régulièrement.

Divers

Température moyenne prévisible la nuit 13°

>> Pour la nuit :

- Un sac de couchage (la tente, 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

>> faut il des bâtons de marche ?

Pas franchement nécessaires, mais ils peuvent être utiles pour marcher dans des zones avec un sol dur, type reg (désert de pierres) ou montagneux. Nous n'aurons pas à priori de sol nécessitant des bâtons. Dans le sable c'est à chacun de voir. Entraînement à faire avec les bâtons pour éviter les tendinites au coude.

Les petits plus individuels selon les centres d'intérêt

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