JONE.B COACHING
MOVE - BREATH - ENJOY

Week-end Trail

Castella SPORTS BULLE

Matériel obligatoire

- T-Shirt ou Débardeur
- Short ou Legging
- Chaussures de course à pieds adaptées au terrain (sentiers, pierriers, racines, boues, …)
- Sac à dos avec : 2 ème T-Shirt
- T-Shirt manches-longues
- 2 ème couche chaude
- Veste avec membrane imper/respirante (20 000/20 000)
- Legging ou surpantalon
- Paires de gants/moufles (légers chauds déperlants)
- Bonnet/Bandeau/Buff
- Kit sécurité : couverture de survie, bande élastique autocollante : 6 x 100cm
- Lampe frontale + batterie de rechange ou 2 frontales
- Sac à viande
- Minimum 1.5L de réserve d'eau (adaptée à la météo & besoins de chacun)
- Alimentation pour l'effort : barres, compotes, gels, sels minéraux
- Téléphone chargé et; atteignable

Matériel recommandé

- **Casquette, Lunettes de soleil, Crème solaire**
- **Bâtons**
- **Montre GPS – Cardiofréquencemètre**
- **Petit linge microfibre**

Cette liste n'est pas exhaustive, à vous de préparer votre sac en fonction de vos habitudes.