

LISTE DE MATERIEL ET HABILLEMENT

- **Sac à dos 30litres**
- **Bonnet / casquette /ou Bandana / bandeau**
- **Sous vêtements thermiques / haut et bas**
- **t-shirt course, manches courtes / manches longues**
- **Bermuda / corsaire**
- **Collants /booster pour ceux qui les ont**
- **Chaussettes normales 4 paires ,pour la course**
- **Chaussettes chaudes 2 paires, pour le soir**
- **Baskets pour le trail 2 paires**
- **Pantoufles, pour après la course**
- **Gants chauds + en soie**
- **Polaire /+ veste en goretex, + sur pantalon chaud + Doudoune**
- **Coupe vent /+ et sur pantalon léger**
- **Sac de couchage, important -20 degrés**
- **Trousse de toilette**
- **Serviette de toilette**
- **Lavettes humides jetables**
- **Gel + barres + boisson énergétique**
- **Lunettes de soleil + crème solaire**
- **Elastique pour les dossards, comme Dawa utilise, une simple élastique au tour de taille ou l'on épingle le dossard, ce qui évite de le décroché à chaque changement d'habits.**
- **Un pull**
- **Lampe frontale avec piles de rechange, couverture de survie, sifflet**
- **Porte bidon ,ou Camel 2 litres d'eau , pharmacie,**
- **Tout ce matériel est obligatoire.,à partir de la lampe**
- **Bâton autoriser c'est un plus**
- **3m de corde + mousqueton**
- **Pastilles de micropur, pour l'eau.**

N'oubliez pas que nous serons en haute altitude et que le soleil se couche tôt et il fait vite froid, la nuit il peut faire -15 degrés.

**N'oubliez pas vos petits effets perso, friandises, et si vous ne voulez pas vous charger à Kathmandu vous pouvez trouvé des amandes ,du chocolat .
Vous avez un repas en arrivant, à n'importe qu'elle heure, avant le repas du soir.**