

**Matériel traversée Pyrénées Rémi Thivel Septembre 2018**

<b>TENUE JOURNEE</b>		<b>TELPHONIE et ORIENTATION</b>
Tennis de trail		1 smartphone avec iPhiGénie
Chaussettes courtes		1 batterie externe 1 charge
Short		2 cables de charge (1 en + en cas de défaillance)
T-shirt		2 bases chargeur (1 en + en cas de défaillance)
Lunettes de soleil		Pochette étanche
		1 impression papier A4 de chaque étape en cas
Casquette		
		<b>PHARMACIE</b>
<b>VETEMENTS REFUGE et EN CAS</b>		Arnica Montana 9 CH
T-shirt manche longue		Huile essentielle Gaulthérie
Petite doudoune		Crème Homéoplasmine
K-way light		Doliprane
Pantalon light		Spasfon / Imodium
		Imodium
<b>VIVRES de COURSE JOURNEE</b>		Pansements
4 pâtes de fruit		
4 pâtes d'amande		<b>PETIT NECESSAIRE</b>
4 gateaux Gerblé "Goûter aux Raisins"		Crème solaire
150 g fruits secs (amandes, noix cajou, noix, papaye)		Frontale Bindi avec cable recharge
3 crackers bio épeautre 3 graines		Petite serviette ultra-light / gant toilette
80g de fromage de brebis ou Comté		Petit morceaux de savon
		Boules Quies
		Tube XS de Loctite
<b>GOURDES</b>		
1 bouteille plastique 75cl		<b>SAC à DOS</b>
2 gourdes Hydrapack 400 ml		Sac de trail Ferrino Backpack Dry-Run 12