



## MATÉRIEL OBLIGATOIRE POUR PARTICIPER AU TREK COEURS DE ROSES

Cette liste de matériel est obligatoire pour prendre le départ du Trek Coeurs de Roses. Elle est conçue pour assurer la sécurité des participants.

- Votre certificat médical original datant de moins d'un an au départ du trek Coeurs de Roses, avec la mention de "non contre-indication à la pratique de la marche à pied/course à pied/sport en compétition"
- Une paire de chaussures de randonnée ou de Trail/Trek \*
- Un sac-à-dos ou un sac de Trail pouvant contenir le matériel obligatoire (30L recommandé)\*
- Une gourde de 1,5L minimum : à recharger en eau à chaque ravitaillement
- Une réserve alimentaire de votre choix (barres de céréales, fruits secs...)
- Une couverture de survie
- Un gilet de sécurité avec des bandes réfléchissantes
- Une lampe frontale\*
- Prévoir un téléphone portable chargé par participant avec si possible une batterie externe ou un chargeur
- Un kit de secours que vous pouvez trouver en grande surface (spray antiseptique, pansements prédécoupés, bande élastique, sparadrap, compresses, ciseaux, gants...)
- Vos médicaments si vous êtes sous traitement avec les ordonnances
- Une trousse de toilette (gel-douche, shampooing, brosse à dent, dentifrice etc)
- La carte du parcours (distribué lors de l'enregistrement sur place)

### Il est également très recommandé d'avoir sur soi :

- Une paire de chaussures de rechange\*
- Des bâtons de marche\*
- Plusieurs paires de chaussettes adaptées à la marche\*
- Des chaussettes de contention (si vous avez des soucis de circulation)
- Des protections solaires : casquettes, crème, lunettes\*
- Un baume pour les lèvres
- Du papier toilette biodégradable (1/2 rouleau ou quelques feuilles)
- Une serviette microfibre
- Un maillot de bain (pour les douches communes) et des tongs (pour aérer vos pieds).
- Du produit anti-moustiques
- Des vêtements chauds notamment pour la nuit
- Des vêtements de pluie et une housse de protection pour votre sac
- Des vêtements de rechange pour votre confort sur les 3 jours

\* Bénéficiaire de 20% de réduction chez notre partenaire **Intersport Chambourcy** en présentant votre bulletin d'adhésion

\* Bénéficiaire de 10% de réduction chez notre partenaire **Le Marathonien** en présentant votre bulletin d'adhésion : <https://lemarathoniensartrouville.fr/>