



CHECK LISTE

TRAIL AFDS 2017

- 5 tenues de course (haut + bas) si possible siglées Fran
 - 2 paires de chaussures de course (trail et/ou route) + é semelles
 - Casquette
 - Camelback ou ceinture avec gourde
 - Lunettes de soleil
 - Bas de contention pour le voyage au moins
 - Coupe-vent ou k-way en cas de vent ou de pluie
 - Un survêtement plus chaud de course en cas de tempé
 - Une polaire ou veste chaude pour l'avion et l'après cou
 - Tour de cou pour l'avion (éviter les torticolis à l'arrivée
- Trousse de toilette et trousse à pharmacie (voir détail ap

Trousse à pharmacie :

- Crème solaire
- Répulsif moustique
- Pansements
- Désinfectant
- Crème piqure d'insectes
- Crème pour les contusions (type arnica)
- Serum physiologique en cas de problème oculaire
- Biafine pour les coups de soleil
- Vaseline (pour les irritations et les frottements)
- Anti-diarrhéique et anti-constipation (les deux peuvent arriver)
- Antalgique (douleurs et maux de tête)
- Anti-spasmodique
- Pour ceux qui ont le mal des transports, antinausée