

Bagages à prévoir pour les coureurs

*Pensez à bien identifier votre matériel et vos sacs.

✓ Trousse d'hygiène

	Crème solaire
	Vaseline
	Désinfectant pour les mains
	Serviettes humides (lingettes)
	Désodorisant / Antisudorifique
	Brosse à dents et pâte dentifrice
	Papiers mouchoirs

✓ Vêtements et accessoires de course

	Souliers de course (si possible, une paire de rechanges en cas de pluie)
	Bas (trois ou quatre paires)
	Chandails à manches courtes de sport (deux ou trois)
	Soutien-gorge de sport pour les filles
	Short de course
	Pantalon de course
	Chandail chaud de sport
	Imperméable ou manteau coupe-vent
	Lunettes de soleil
	Casquette
	Tuque, cache-cou et gants (en cas de nuit froide)
	Gourde d'eau
	Accessoires réfléchissants pour la nuit

✓ Accessoires de dodo (dans le bus et la veille du départ)

	Vêtements chauds et confortables (pour les temps d'attente)
	Vêtements de rechange (pour le retour)
	Oreiller
	Couverture
	Pour la veille du départ, au besoin : matelas de sol, sac de couchage, pyjama, bouchons d'oreilles

✓ Divers

	Carte d'assurance maladie
	Médicaments spécifiques (si nécessaire)
	Lecteur de musique et écouteurs (facultatif) INTERDIT EN COURANT
	Livre ou autre divertissement
	Montre