

Matériel obligatoire de la Gem'Rando Solidaire

**Ce matériel est obligatoire pour prendre le départ,
et doit être porté en permanence.**

Nous vous conseillons fortement de vous équiper dès le début de votre entraînement, pour connaître votre matériel et être habitué à son utilisation :

- Votre certificat médical datant de moins d'un an au départ, avec la mention de non contre-indication à la pratique de la marche ou course à pied en compétition ou licence équivalente
- Un sac-à-dos • Réserve d'eau de 1,5L minimum : à remplir à chaque Point de Contrôle • Une réserve alimentaire de votre choix (barres de céréales, fruits secs...)
- 4 épingles à nourrice pour fixer le dossard.
- Au minimum trois téléphones portables chargés par équipe avec si possible des batteries de rechange ou des chargeurs.

IMPORTANT :

Sur ces portables il faudra avoir chargé l'application VISORANDO - 1/ en cherchant l'application dans votre "Play Store" ou "Apple Store" sur votre portable .

2/ Gratuitement, OUVRIRE un compte sur VISORANDO.

- vous aurez ensuite accès au parcours de la Rando et nous fournirons les traces GPX du trajet de chaque étape : cela permet une sécurité active en cochant « **avertir dès l'éloignement de la trace** ».

- Un gilet de sécurité (de couleur jaune ou orange fluo avec des bandes réfléchissantes) pour la marche de nuit.
- Une lampe frontale et un jeu de piles de rechange
- Un kit de secours (un par équipe) que vous pouvez trouver en grande surface (spray antiseptique, pansements prédécoupés, bande élastique, sparadrap, compresses, ciseaux, gants...)
- Une couverture de survie
- Le Carnet de Route Marcheurs si distribué lors de la remise des dossards.

En complément du matériel obligatoire, il est également fortement recommandé de prévoir :

- Des bâtons de marche qui peuvent vous économiser jusqu'à 20% d'énergie et qui ne sont pas fournis par l'organisation.

- Plusieurs paires de chaussettes
- Des chaussettes de contention
- Des protections solaires : casquettes, crème, lunettes
- Un baume pour les lèvres
- Du papier toilette
- Une serviette microfibre
- Des tongs (pour aérer vos pieds aux points de contrôle).
- Du produit anti-moustiques
- Des vêtements chauds et des vêtements de pluie notamment pour la nuit
- Des chaussures et des vêtements de rechange pour votre confort
- Maillot de bain et serviette pour douche au Gymnase Gaston Rebuffat à Auriol

ET SURTOUT :

- De la nourriture adaptée à cet effort**, au goût personnel de chaque équipier (ou correspondant à son régime alimentaire). La nuit, une soupe chaude sera par exemple bienvenue, un bon café le matin et en journée des salades mixtes pour changer des sandwiches par exemple !
- Et c'est là où le fait d'avoir des « supporteurs » prend tout son sens, sans compter la convivialité du partage en équipe lors des points de contrôle.
- Aux points de contrôle, **seule la fourniture d'eau sera assurée** par l'organisation et des conseils médicaux. Mais pour le reste, rien de garanti !