



MATÉRIEL OBLIGATOIRE POUR PARTICIPER AU TREK COEURS DE ROSES

Cette liste de matériel est obligatoire pour prendre le départ du Trek Coeurs de Roses IDF 2025.

Elle est conçue pour assurer la sécurité et le confort 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" ou PPS.
- Un sac-à-dos ou un sac de Trail pouvant contenir le matériel obligatoire (**30 à 40L recommandé**)
- Une gourde de 1,5L minimum : à recharger en eau à chaque ravitaillement
- Une petite 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 petite trousse de toilette (gel-douche, shampoing est fourni par les hôtels)
- La carte du parcours (distribué lors de l'enregistrement sur place)
- Du papier toilette biodégradable (1/2 rouleau ou quelques feuilles)
- Quelques sacs pour vos déchets
- Un baume pour les lèvres
- Du produit anti-moustiques
- Une paire de chaussures de randonnée ou de Trail/Trek
- Une paire de chaussures de rechange (baskets confortables pour le soir)
- Des bâtons de marche (fortement recommandé !)
- Des vêtements de rechange pour votre confort sur les 3 jours (2 tee-shirts, 2 paires de sous-vêtements, 3 paires de chaussettes adaptées à la marche, une tenue décontractée pour les soirées)
- Une cape de pluie et une housse de protection pour votre sac

Ne surchargez pas inutilement votre sac ! Des ravitaillements sont prévus tous les 10 km avec boissons, fruits, barres de céréales, gâteaux, etc., ainsi que les repas. Pas besoin d'emporter de serviettes de toilette, de gel douche ou de shampoing. **Voyagez léger, votre corps vous en sera reconnaissant !**

