



Trail - Informations & Trousseau

TROUSSEAU : Nous ne courons que de jour et par tous les temps, à moins que les sentiers ne soient impraticables. Les nuits et les matinées sont fraîches et peuvent être assez brumeuses, en particulier dans les régions montagneuses. Les journées peuvent être agréables jusqu'à chaudes et le soleil, être parfois intense. En altitude, la couverture nuageuse peut modérer la chaleur pour créer une température de course confortable en t-shirts et shorts. Apportez des vêtements pour toutes les conditions. Par respect pour les communautés que nous traversons, nous vous demandons de garder votre t-shirt en permanence et de ne pas porter de brassière de sport. Vous transportez ce dont vous avez besoin pour la journée de course (en plus de l'eau et des collations, vous devez disposer d'une crème solaire, de vêtements de pluie, etc.).

La liste ci-dessous n'est pas exhaustive mais comprend les articles essentiels dont vous avez besoin pour courir en Tanzanie. Ajustez la quantité à la durée de votre séjour (8 jours de course et 3 jours à Mbahe Farm avant et après le Stage Run).

Vêtements et équipement.

- Sac de couchage conçu pour dormir à des températures proches de 5° celsius (possibilité de le louer pour \$30)
- Gourdes ou une poche à eau
- Un sac à dos pour vos affaires pour la journée
- Vêtements de course selon vos préférences
- Manteau de pluie/K-way
- Pantalons de pluie/étanches
- 2 paires de chaussures (pour sécher une paire si nécessaire)
- Une paire de chaussettes pour chaque jour de course
- Une paire de chaussures confortable (au campement)
- Des vêtements décontractés (au campement)
- Casquette ou chapeau avec rebords
- Lunettes de soleil anti-UV
- Bandana ou Buff
- Frontale et piles de rechange
- Savon, petite éponge pour la toilette et serviette à séchage rapide
- Un petit tube de lessive liquide à la main (il n'y a pas d'accès à un service de blanchisserie pendant la course)
- Petite cordelette et pince à linge pour étendre le linge si besoin
- Sandales ou tongs (pour la douche)

Snacks, boissons énergétiques et compléments alimentaires

Vous êtes censé connaître vos besoins personnels en eau, électrolytes, sel et autres, et apporter les en-cas et les compléments alimentaires dont vous avez besoin pendant 8 jours. Nous fournissons des boissons énergétiques en poudre et des collations de remplacement d'électrolyte, mais certains types, marques et arômes ne sont pas garantis, car ils sont en supplément pour compléter ce que vous apportez vous-même.

- Gels, barres et snacks énergétiques (suffisamment pour 2000 calories par jour)
- Chlorure de sodium ou autres compléments alimentaires selon vos besoins
- Comprimés d'iode ou votre système de filtration d'eau personnel (en cas de manque d'eau sur le sentier, en raison de l'absence du véhicule d'assistance, d'une consommation excessive, etc.).

Trousse de premier secours. Chaque coureur doit emporter son propre petit kit pour une utilisation personnelle. Votre propre expérience et vos habitudes vous guideront dans vos choix. Certains articles sont sur ordonnance, prévoyez-en suffisamment pour votre séjour. Consultez votre médecin pour compléter votre trousse en fonction de vos besoins.

- Gel lubrifiant BodyGlide (baume de protection de la peau) ou NOK Akileine, protection contre les ampoules et tout autre baume/crème pour vous aider à prévenir les irritations, frottements et ampoules.
- Crème solaire
- Baume pour les lèvres avec protection solaire
- Gel antibactérien pour les mains
- Crème hydratante
- Anti-Moustique
- Aspirine, Ibuprofene, Doliprane pour les petites douleurs et maux de tête
- Antibiotiques pour traiter une infection
- Médicaments pour les maux de ventre
- Crème antibiotique pour les coupures, piqûres d'insectes, ou irritations
- Crème hydrocortisone pour les démangeaisons (vérifiez la sensibilité au soleil)
- Pansements de toutes tailles
- Lingettes
- Lunettes de vue pour les porteurs de lentilles
- Serviettes hygiéniques pour les femmes