

# Check List

## Ultra Trail

### Matériel

- Chaussures de trail
- Sac d'hydratation (min 8l)
- Gobelet personnel (15cl)
- Lampe frontale (minimum 200 lumens) avec piles ou batterie de rechange
- Bâtons de trail
- Pièce d'identité
- 
- 

### Sécurité

- Téléphone
- Sifflet
- Couverture de survie
- Bande élastique adhésive
- 
- 

### Alimentation

- Réserve d'eau (minimum 1 l)
- Gels
- Barres énergétiques
- Pâtes de fruits
- Divers
- 
- 

### Vêtements

- Chaussettes
- Short
- T-shirt respirant
- Sous-couche technique
- Seconde couche chaude
- Veste à capuche imperméable
- Gants
- bonnet
- casquette ou bandana
- Collant de course
- Sur-pantalon imperméable
- 
- 

### Divers

- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Crème anti-frottement Nok
- Montre GPS
- 
- 



running & outdoor

**O2 MAX vous accueille**  
du mardi au samedi  
de 10h à 18h30

[www.o2MAX.be](http://www.o2MAX.be)

83, avenue Paul Pastur  
6032 **Mont-sur-Marchienne**

Tel : 071 51 93 95

[info@o2max.be](mailto:info@o2max.be)

 @O2MAXrunningoutdoor

 /clubs/o2maxrunning

 /o2max/