

Liste matos pour un raid multisport

en version un peu long, bien complet

Très général:

- Un grand sac à dos ou sac de sport.
- De quoi mettre ces affaires au secs en cas de pluie (sacs poubelles, sacs étanches,...)
- Un peu de papier journal (pour faire sécher les chaussures pendant la nuit)
- Cartes d'identité
- **portable chargé**
- 4 **épingles** à nourrice

Vêtement et accessoires de course:

Général

- **plusieurs** paires de **chaussettes** course à pied.
- short, corsaire, colant long.
- sous vêtements de course x2 (samedi + dimanche)
- Gants VTT (froid, pluie, via ferrat, via corda,...)
- plusieurs buff et une casquette
- une paire de lunettes de soleil
- le maillot de l'équipe et plusieurs autres maillots pour éviter d'avoir froid.
- manchettes
- un kway pas trop light, en cas de vraie pluie.

- sac à dos de course. (éventuellement son système de tracktag)
- le camel back de 2L + des bidons pour le vélo.

Montagne

- Casque Montagne
- Baudrier + Longes

Pied

- paire de **chaussure trail**
- paires de bâtons

Matos survie (souvent obligatoire)

- boussole
- sifflet
- 1 porte carte étanche
- Une couverture de survie
- 1 trousse de secours (compresses, désinfectant, pansements à minima)
- de quoi noter (papier + marqueur)
- un Kway Light coupe vent

Vélo

- Vélo
- Casque VTT
- paire de **chaussure Vélo**
- paire de pédale Automatique (si pas déjà sur vélo)
- Porte carte
- Tire minette VTT
- matériel réparation vélo (chambres, dérive chaîne, clefs, pompe, démonte pneu, le tout regroupé)

Nuit

- Lampe frontale puissante (phare)
- Lampe frontale d'appoint avec piles neuves
- Feu rouge VTT
- **Gilet réfléchissant**

Autres

- Rollers

Matériel de bivouac:

- tenue complète de rechange:
 - chaussettes chaudes
 - chaussures confortables
 - pantalon confort (assez chaud)
 - caleçon / culotte
 - sous vêtement chaud (damar, odlo,...)
 - sweet ou pull
- veste type doudoune
- veste pluie si pertinent
- bonnet
- serviette de toilette + savon + brosse à dent + PQ
- votre petite pharmacie perso (crème solaire, nok, Arnica, aspirine, ...)
- duvet+ tapis de sol
- écouteurs + mp3 player
- tente

Vivres:

- Gels, barres, pâtes de fruits ...
- Poudre pour eau

-Vivres spécifique différent du panier commun (cake au olive, beurre de cacahouettes,...)