

TERREX Maxi RACE	SPÉCIALE CANICULE 	t0ur du Lac 100k en Solo en 1 jour	t0ur du Lac 100k en Solo en 2 jours	t0ur du Lac 100k en relais	Shokz Demi t0ur du lac	Quart-de-tour	Marathon-eXpérience	Ado-Race
	Chaussures adaptées : fermées avec semelles type trail à crampons obligatoire							
	Couverture de survie de taille adulte : dans son emballage d'origine et non découpée							
	Téléphone portable : chargé avec les numéros de secours enregistrés.							
	Sifflet							
	Dossard visible : à placer sur l'avant du coureur.							
	Nourriture : au minimum un encas type gel ou solide.							
	Eau minimum : 1,5l soit 3 flasques de 0,5cl . Ado race = 0,5 litre							
	Une veste à « forte imperméabilité et respirabilité » suivant météo.							
	Lampe frontale en état de fonctionnement							
	Récipient d'eau : type gobelet réutilisable.							