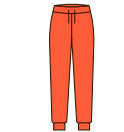


 SPÉCIALE GRAND FROID ❄️	t0ur du Lac 100k en Solo en 1 jour	t0ur du Lac 100k en Solo en 2 jours	t0ur du Lac 100k en relais	Shokz Demi t0ur du lac	Quart-de-tour	Marathon-eXpérience	Ado-Race
 Chaussures adaptées : fermées avec semelles type trail à crampons obligatoire	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️
 Couverture de survie de taille adulte : dans son emballage d'origine et non découpée	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️
 Téléphone portable : chargé avec les numéros de secours enregistré,	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️
 Siffler	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️
 Dossard visible : à placer sur l'avant du coureur.	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️
 Nourriture : au minimum un encas type gel ou solide.	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️
 Eau minimum : un récipient de 0,75 litre minimum ou 2 flasques de 0,5 litre. 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.	✔️	✔️		✔️		✔️	
 1 couche haut du corps manche longue type polaire	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️
 1 bas long	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️
 1 paire de gants longs	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️
 1 Couvre chef (buff ou bonnet)	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️	✔️