



To do List

Trail et ultra trail*

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Des chaussures de trail | <input type="checkbox"/> Un sac à dos |
| <input type="checkbox"/> Des sous-vêtements | <input type="checkbox"/> Des bâtons de trail |
| <input type="checkbox"/> Un short, pantalon ou collant | <input type="checkbox"/> Une lampe frontale |
| <input type="checkbox"/> Des chaussettes respirantes | <input type="checkbox"/> Une montre avec la trace GPS |
| <input type="checkbox"/> Une première couche technique | <input type="checkbox"/> Une batterie externe |
| <input type="checkbox"/> Une deuxième couche | <input type="checkbox"/> Un portable chargé |
| <input type="checkbox"/> Une casquette | <input type="checkbox"/> Une trousse à pharmacie |
| <input type="checkbox"/> Une veste de trail | <input type="checkbox"/> Une couverture de survie |
| <input type="checkbox"/> Des gants ou mitaines | <input type="checkbox"/> Une poche étanche |
| <input type="checkbox"/> Des vêtements de rechanges | <input type="checkbox"/> De quoi s'hydrater et manger |
| <input type="checkbox"/> Des guêtres de trail | <input type="checkbox"/> Des chaufferettes |
| <input type="checkbox"/> Porte dossard | <input type="checkbox"/> Une carte bleue |
| <input type="checkbox"/> Des lunettes de soleil | |

"Courir, c'est aller dans n'importe quelle direction, à la vitesse que tu souhaites, uniquement sur la force de tes pieds et le courage de tes poumons."

Jesse Owens..

*Cette To do List doit bien entendu s'adapter en fonction de la météo annoncée et de la liste du matériel obligatoire imposée par l'organisation