



## Matériel obligatoire des courses UTAT

				Matériel
✓	✓	✓		<b>Sac</b> destiné au transport du matériel pendant la course
✓	✓	✓		<b>Gobelet</b> personnel : 15 cl minimum
2	1	1		<b>Lampe frontale</b> en bon état de marche avec réserve d'énergie suffisante (2 nuits pour le 105 km)
✓	✓	✓	✓	<b>Pièce d'identité personnelle</b>
				Sécurité
✓	✓	✓		<b>Couverture de survie</b> : 1,40 m x 2 m minimum
✓	✓	✓		<b>Sifflet</b>
✓				<b>Briquet</b> pour allumer la chandelle donnée par l'organisation, brûler son papier hygiénique
✓				<b>Trousse de secours</b> : anti-diarrhéique, paracétamol (2 g), antiseptique, compresses, bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un straping (mini 100 cm x 6 cm), comprimés pour la décontamination et la désinfection chimique de l'eau (Micropur, Aquatabs, Hydroclonazone) ou système mécanique de désinfection.
✓	✓			<b>Téléphone mobile</b> chargé avec option permettant son utilisation au Maroc (mettre dans son répertoire les n° sécurité de l'organisation, <b>ne pas masquer son numéro</b> )
				Alimentation & hydratation
2L	1.5L	1L	0.5L	<b>Réserve d'eau</b> minimum
1 500 kcal	800 kcal	500 kcal		<b>Réserve alimentaire</b> minimum
				Vêtements
✓	✓	✓		<b>Veste et pantalon imperméables*</b> (type Gore -Tex) et respirant permettant de supporter le mauvais temps en montagne (neige, grésil, pluie). Le coureur doit apprécier si les qualités de sa veste correspondent aux exigences du règlement. En cas de contrôle, seul l'avis du contrôleur ou le cas échéant, du commissaire de course sera retenu. <i>*minimum conseillé 10 000 Schmerber</i>
✓	✓	✓		<b>Veste ou polaire</b> type seconde couche chaude (coton exclu) à manches longues 180g minimum adapté au sexe et à la taille du participant
✓	✓	✓		<b>Pantalon ou collant</b> de course long ou composition de divers éléments qui couvrent l'intégralité des jambes (collant court + Chaussettes longues)
✓	✓	✓	✓	<b>Bonnet, casquette ou bandana</b>
✓	✓			<b>Gants chauds et imperméables</b> et protégeant de l'humidité
				Autre matériel
✓	✓	✓	✓	<b>Road-book</b> de la course
✓				<b>Une somme minimum de 200 dirhams</b> (environ 20 €) afin de pallier les imprévus

**La liste du matériel obligatoire peut évoluer selon les conditions météorologiques attendues au moment de l'épreuve.**

**ATTENTION : L'équipement complet sera vérifié sur le parcours et/ou à l'arrivée pour les 3 premiers de chaque épreuve et de façon aléatoire pour les autres coureurs. Tout manquement entraînera une pénalité.**



## Matériel supplémentaire conseillé

✓	✓	✓		Bâtons télescopiques <i>Si vous choisissez de prendre des bâtons, c'est pour toute la durée de la course.</i>
✓				Vêtements de rechange
✓	✓	✓		Boussole
✓	✓	✓		Couteau
✓	✓	✓		Ficelle
✓	✓	✓	✓	Crème solaire et lunettes de soleil
✓	✓	✓		Vaseline ou crème anti-échauffement
✓	✓	✓		Pansements pour ampoules
✓	✓	✓		Nécessaire de couture