****

**PROPOSITION POUR LES EFFETS PERSONNELS**

**ULTRAMARATHON**

***Hygiène :***

* Nécessaire de douche (un arrêt jeudi sur l’heure du souper sera fait à St-Félicien et il sera possible de prendre une douche)
* Déodorant
* Brosse à dents et dentifrice
* Lingettes humides
* Serviette
* Vaseline
* Crème solaire
* Etc.

***Vêtements :***

* Souliers de course (2x)
* Bas (4-5)
* T-shirt sport (2-3)
* Chandail manche longue pour courir
* Short de course (2)
* Pantalon ou collant de course
* Sous-vêtements
* Veste coupe-vent
* Imperméable
* Lunette de soleil
* Casquette
* Tuque
* Gants ou mitaines (2)
* Veste réfléchissante
* Vêtements chauds pour l’autobus
* Manteau chaud pour attendre les coureurs à l’extérieur
* Etc.

***Nourriture :***

* Chaque coureur doit être autonome au niveau de la nourriture et de l’hydratation
* Le jeudi soir un repas chaud sera offert à la polyvalente des Quatre-vents de St-Félicien;
* Au besoin et selon le parcours, des arrêts à des endroits (dépanneur, restaurants) peuvent être faits, mais il ne faut pas se fier sur ces arrêts pour se nourrir;
* Etc.

***Autres :***

* Trousse complète de premiers soins (une par équipe)
* Lampe frontale
* Médication
* Pansement adhésif pour les ampoules
* Argent
* Pièce d’identité (carte d’assurance-maladie obligatoire)
* Montre
* Oreiller et couverture
* Cintres ou supports pour faire sécher le linge humide
* Ipod, tablette, téléphone cellulaire, (prévoir votre recharge)
* Etc.