

MATERIEL A PRÉVOIR POUR LE TRAILWALKER OXFAM

- Un certificat médical ou une copie de votre licence à transmettre en amont à [Dokeop](#)
- Un sac à dos
- Une paire de bonnes chaussures de marche
- Une paire de chaussures de rechange
- Une paire de tongs ou chaussures légères
- Des bâtons de marche
- Plusieurs paires de chaussettes
- Chaussettes de contentions
- Une serviette microfibrés
- Un maillot de bain
- Des guêtres jambières imperméables
- Des vêtements chauds
- Des vêtements de pluie
- Des vêtements de rechange
- Des masques
- Du gel hydroalcoolique

- Une réserve alimentaire
- Une réserve d'eau de 1,5L minimum par personne

- Trois téléphones portables chargés par équipe, avec si possible batterie de rechange
- Un gilet de sécurité de couleur jaune ou orange fluo avec des bandes réfléchissantes pour la marche de nuit
- Une lampe frontale avec un jeu de piles de rechange pour la marche de nuit
- Une lunch-box ou contenant pour le ravitaillement
- Une couverture de survie
- Le carnet de route Marcheurs (distribué le jour de l'enregistrement)
- Une balise GPS par équipe (distribuée le jour du départ)

- Un kit de secours par équipe (produits fortement recommandés – liste non-exhaustive)
 - Spray antiseptique
 - Pansements prédécoupés
 - Bande élastique
 - Sparadrap
 - Crème anti-frottement
 - Compresses
 - Ciseaux
 - Gants
- Une trousse à pharmacie (en fonction de vos besoins – liste non-exhaustive)
 - Spasfon
 - Paracétamol
 - Produit antimoustique
 - Produit
- Protection solaire
 - Casquette ou bob
 - Crème solaire
 - Lunettes de soleil
- Baume à lèvres
- Du papier toilette

* En gras le matériel obligatoire.