

Séjours trail avec Adventure Training Camp

<https://adventuretrainingcamp.com>

06 84 45 71 41

Matériel à prévoir :

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du Trail et de la course à pied en compétition datant de moins de 3 mois.
- Ravitaillement personnel, collations pour les entrainements
- Poche à eau ou bidon minimum 1,5 L
- Chaussures de Trail (déjà servies)
- Lampe frontale
- Vêtements techniques (chaud, pluie, montagne et vêtements de rechange)
- Bonnet (Buff)
- Gants fins
- Lunettes de soleil
- Casquette
- Crème solaire
- Sac de course type Camel-back
- Affaires de toilette et de rechange après activité
- Maillot de bain et serviette
- Pansement Compeed
- Un téléphone portable
- Les instruments de musique sont les bienvenues pour animer les soirées.