

FICHE CONSEIL ANNAPURNA MANDALA TRAIL & AUTRES COURSES AU NEPAL



L'Himalaya, le royaume des cieux accueille de plus en plus d'épreuves de Trail en itinérance allant de 1 semaine (AMT, Everest Sky race...) à 1 mois avec l'Himal Race.

De part la raréfaction de l'oxygène ce « nouveau » monde se mérite, les notions de distance et de dénivelé prennent des proportions dantesques, un moindre mal eu égard au magnifique spectacle que vous offriront les Toits du Monde.

La plupart de ces épreuves organisées se courent en autonomie quasi-totale et la notion de poids prend alors toute son importance même si les aspects chaleur et sécurité ne doivent bien évidemment pas être négligés.

Dans ces conditions la nécessité d'un équipement optimisée est donc plus forte que jamais...

OFFRE SPECIALE AMT (Annapurna mandala Trail) et courses au Népal*

PACK COUCHAGE

1 COMBI DUVET acheté = 1 sac de couchage Alu R-LIGHT offert

Combi-duvet

Sac de couchage R-Light



= 199 €

au lieu de 284€

* Dans le cadre du partenariat entre l'Annapurna Mandala Trail / Bruno Poirier et Raidlight, sur présentation d'un justificatif d'inscription à l'Annapurna Mandala Trail ou d'une course par étape au Népal

OFFRE SPECIALE AMT (Annapurna mandala Trail) et courses au Népal*

PACK SAC à DOS

1 sac RUNNER R-LIGHT 30 L ou 1 sac AVENTURE 40 L acheté
= 1 pack AVANT TRAIL offert

Sac RUNNER R-LIGHT 30 L



+

Pack Avant Trail



= **85 €**

au lieu de ~~113€~~

Sac AVENTURE 40 L



+

Pack Avant Trail



= **99 €**

au lieu de ~~129€~~

* Dans le cadre du partenariat entre l'Annapurna Mandala Trail / Bruno Poirier et Raidlight, sur présentation d'un justificatif d'inscription à l'Annapurna Mandala Trail ou d'une course par étape au Népal



➤ Votre aventure

Le BEST OF'



Le SAC RUNNER R-LIGHT
Créé pour les courses à étapes
(30 litres)
630 gr seulement !



Le COMBI-DUVET
Le sac de couchage qui se
transforme en veste de bivouac !
610 gr seulement !



VesteTop Extrême
Imper/Coupe-vent /Respirant
200 gr seulement !



Le PACK AVANT TRAIL
S'adapte sur tous les sacs à dos !
Pack compact pour le trail
120 gr seulement !



Le TOP MOUNTAIN RUN
165 gr seulement !



INOV-8 FLYROC 310
310 gr seulement !



Casquette Saharienne
Avec rabat amovible permet de
s'adapter aux conditions variables.
Indispensable !
65 gr seulement !



Les Sur-mouffles MP+
10gr seulement !



Les MINI GUETRES
100 gr seulement !



LISTE EQUIPEMENT

pour l'Annapurna Mandala Trail 2009 de Benoit LAVAL

1) LISTE DU MATERIEL :



Sac Runner	750
Pack avant Trail	120
4 flasques à gels	120
Couvre sac	70
2 combi-duvets	1100
Trousse pharmacie	800
Comprimés eau	10
1 morceau serviette + savon	100
Boules kies	10
1 minicouteau multitaches	40
Fils à coudre+lacet+Epingles	50
Mouchoirs papier	50
Couverture de survie	60
Sifflet	10
Miroir	15
1 mousqueton	70
3m de corde	120
1 paire crampons	430
1 lampe joggled+pile	100
Ration de survie (noix de cajou)	400
App photo + housse	300
	4840



1 corsaire 3/4 R-DRY	110
1 Top mountain Run	165
1 p. miniguetres	100
1 paire chaussettes	40
Lunettes	60
1 p flyroc	620

Veste Top Extreme	200
1 micropolaire	280
1 maillot manches courtes	110
1 slip	30
1 surcollant imperR	120
1 paire chaussettes mixte	50
Manchettes	40
Gants fins	40
Surmoufles	200
2 buffs	100
Ecotasse	25
	1405
	6245

Total = 6.245 Kg



2) LISTE DES MEDICAMENTS OBLIGATOIRES :

Douleurs et fièvre simples : Antalgique niveau 1 (12 comprimés, Paracétamol conseillé).

Douleurs fortes Antalgique niveau 2 (8 comprimés).

Antispasmodique (8 comprimés).

Anti-inflammatoire non stéroïdien : (10 comprimés, Proxalyc conseillé sauf allergie Felden)

Antibiotique large spectre (6 comprimés).

Antiseptique intestinal (16 comprimés).

Antidiarrhéique (8 comprimés).

Médicaments en cas de mal aigû des montagnes...

(*Diamox* 250 mg (12 comprimés et *Celestene* 8 mg/2 ml injectable).

Bandes Elastoplaste largeur 8 cm : 1 bande.

Bande de contention cohésives : 1 bande, largeur 7,5 cm.

Deuxième peau : 2 plaques ou une boîte de Compeeds

Biafine : 1 tube.

Crème solaire écran total : 1 tube.

Micropur : 1 boîtes ou 3 plaquettes (60 comprimés).

Betadine ou antiseptique : 1 petit flacon.

10 compresses Betadinée.

Eosine : 6 dosettes.

Suture steristrip style 3M 38 mm : 6.

Pansements pour les plaies style *Urgo* : 1 boîte.

1 paire de ciseau.

1 pince à epiler.

1 trousse de secours afin de ranger l'ensemble de cette liste.





3) LES COURSES AU NEPAL :



Raidlight a lié des partenariats privilégiés avec Bruno POIRIER, organisateur de courses au Népal depuis de nombreuses années, et fin connaisseur de ce pays.

Les courses phares sont :

L'Annapurna Mandala Trail

L'Everest Sky Race

L'Himal Race

Contact : Bruno.Poirier@ouest-france.fr / www.basecamp trek.com

Exemple de programme à l'Annapurna Mandal Trail 2009 :

- Day 1 (03-04) : Départ de Paris (50 m) - Departure for the Népal.
- Day 2 (04-04) : Arrivée à Kathmandu - Arrival in Kathmandu (1.350 m).
- Day 3 (05-04) : Jour - Day in Kathmandu (1.350 m). Hôtel.
- Day 4 (06-04) : Kathmandu (1.350m) – Pokhara (840 m) by plane (avion), Pokhara – Birethanti (1.080 m) by bus et Birethanti – Ghandrung (1.970 m) en marche de liaison (linked stage) (4 h).
- Day 5 (07-04) : Marche de liaison - Linked stage : Ghandrung (1.970 m) – Chhomrong (2.010 m) – Dobhang (2.540 m) : 8 h.
- Day 6 (08-04) : Marche de liaison - Linked stage : Dobhang (2.540 m) – Machhapuchare Base Camp (3.700 m) : 5 h.
Après le déjeuner, montée à l'Annapurna Base Camp pour les marcheurs. Retour au MBC au coucher du soleil...
- Day 7 (09-04) : Linked stage : Machhapuchare Base Camp – Annapurna Base Camp (by feet) 1 h 30.
Stage 1 : Start AMT 2008. Annapurna BC (4.150 m) – Tadapani (2.720 m). 42 km, +1.600 m, -3030 m.
Lever : 4 h. Liaison : 5 h. Départ : 8 h. **Point de contrôle à Chomrong (pénalité : 1 h).**
Temps 2005 : 1. C. Jaquerod : 5 h 20'09, 2. R. Coumenges : 5 h 22'38, 3. B. Poirier : 5 h 32'43... 5. C. Favre : 5 h 38'28...
- Day 8 (10-04) **Stage 2 :** Tadapani (2.720 m) – Poon Hill (3.195 m) – Dana (1.450 m). 37 km, +1.450 m, -2.720 m.
Lever : 5 h 30. Départ : 6 h 30 (marcheurs - M), 7 h (groupe B : 16^e au 29^e) et 8 h (groupe A : 1^{er} au 15^e). **Point de contrôle à Poon Hill (pén. : 2 h).**
Temps 2005 : 1. C. Jaquerod : 4 h 20'59, 2. B. Awale : 4 h 21'26, 3. G. Besseyre : 4 h 36'40... 5. C. Favre : 4 h 40'36...
- Day 9 (11-04) **Stage 3 :** Dana (1.450 m) – Marpha (2.650 m). 34 km, +1700 m, -450 m.
Lever : 5 h 30. Départ : 6 h 30 (M), 7 h (B) et 8 h (A). **Point de contrôle à Ghasa (pén. : 1 h).**
Temps 2005 : 1. C. Jaquerod : 4 h 35'03, 2. B. Awale : 4 h 36'10, 3. G. Besseyre et R. Coumenges : 4 h 43'35...
- Day 10 (12-04) **Stage 4 :** Marpha (2.650 m) – Lupra (3.300 m) – Muktinath (3.800 m). 24 km, +1.100, -150 m.
Lever : 6 h 30. Départ : 8 h pour tout le peloton. **Point de contrôle à Lupra (pén. : 2 h).**
Temps 2005 : 1. C. Jaquerod et C. Favre : 2 h 51'26, 3. P. Beaury Sherpa et R. Coumenges : 2 h 58'02...
- Day 11 (13-04) Jour d'acclimatation et contrôle médical à Muktinath (3.800).
- Day 12 (14-04) **Stage 5 :** Muktinath (3.800 m) – Thorong La (5.416 m) – Manang (3.535 m). 35 km, +2.160 m, -2.280 m.
Lever : 3 h 30. Départ : 4 h 30 pour tout le peloton. **Point de contrôle au Thorong La (pén. : 1 h).**
(Marche de liaison jusqu'au col à effectuer en moins de 5 heures...)
(5 heures seront rajoutées au temps de course entre Muktinath et le Thorong La).
Temps 2005 : 1. B. Poirier : 8 h 11'01, 2. C. Jaquerod : 8 h 11'28, 3. B. Awale : 8 h 12'28... 6. C. Favre : 8 h 42'59...
- Day 13 (15-04) **Stage 6 : Manang Marathon (38 km, +/- 1.250 m).** Manang (3.535 m) – Ngawal (3.620 m) – Gharyu (3.670 m) – Upper Pisang (3.440 m) – Lower Pisang (3.240 m) – Hongde (3.420m) – Manang (3.535 m).
Lever : 6 h 30. Départ : 8 h 30 pour tout le peloton.
Point de contrôle à Gharyu (pén. : 2 h) et Upper Pisang (pén. : 2 h).
- Day 14 (16-04) **Stage 7 :** Manang (3.535 m) – Khangsar (3.730 m) – Tilicho Lake BC (4.160 m). 15 km, +960 m, - 380 m.
Lever : 8 h. Départ : 10 h pour tout le peloton.
Point de contrôle à Khangsar (pén. : 1 h).
Temps 2007 : 1. Phu Sherpa : 1 h 58'23, 2. P. Sherpa : 2 h 22'50, 3. Y. Volatier : 2 h 32'16, 4. L et N Sherpa 2 h 33'21...
- Day 15 (17-04) **Stage 8 : Arrivée AMT 2008.** Tilicho Lake BC (4.160 m) – Tilicho Lake (4.950 m) – Est Col (5.150 m) – Mandala Pass (5.137 m) – Jomoson (2.750 m). 35 km, +1.535 m, -2.800 m.
Lever : 2 h 30. Départ : 3 h 30 (M) et (B), 4 h 30 (A).
Point de contrôle à Tilicho Lake (4.950 m), Est Col (5.150 m), Mandala Pass (5.137 m) (pén. : 1 h).
Temps 2007 : 1. Phu Sherpa : 7 h 11'08, 2. P. Sherpa : 7 h 27'00, 3. C. Humbert : 8 h 57'13... 8. Nigma Sherpa 10 h 30'31...
- Day 16 (18-04) Jomoson (2.750 m) – Pokhara (840 m) by plane. Day in Pokhara. Hôtel.
- Day 17 (19-04) Pokhara (840 m) – Kathmandu (1.350 m) by plane. Day in Kathmandu. Soirée remise des prix. Hôtel.
- Day 18 (20-04) Departure from Kathmandu. Arrival in your country. Départ de Kathmandu et arrivée à Paris (50 m).



Trail - Running



Rando - Trek



Mountain



Raid - Orientation

➤ **POUR LE PORTAGE**

La plus grande offre de légèreté et de modularité !

	Article	Poids	Argumentaire	Remarques / Autres options possibles
Au choix	Sac Runner 	630g	30 litres, polyvalent pour un équipement entre 8kg et 10kg Le choix CONFORT !	Le modèle le plus polyvalent pour un poids très compétitif. On peut le jumeler : <ul style="list-style-type: none"> - avec 2 porte-bidons bretelles, - le compartiment EQUILIBRE
	Sac Aventure 40L 	820g	40 litres, pour un équipement entre 8kg et 15kg. Le choix VOLUME !	Robuste pour l'équipement du marcheur, il conserve l'ergonomie de la gamme Raidlight. 4 boucles sur le fond du sac permettent de fixer des sangles pour transporter tente, duvet, matelas... On peut le jumeler : <ul style="list-style-type: none"> - le compartiment EQUILIBRE - la ceinture ENDURANCE. avec 2 porte-bidons bretelles
Au choix	Pack Avant Trail 	120g	Dimension (18cm x 15cm x 4cm) Le choix LEGERETE !	Pack compact pour le Trail ou la petite randonnée <ul style="list-style-type: none"> - En Mesh, respirabilité totale. - 1 compartiment principal - 3 poches filet extérieures pour les barres ou les gels. COMPATIBLES AVEC TOUS NOS SAC à DOS* & AUTRES MARQUES (*sauf Olmo Ultralight 5/20L , Urban 5L / Race 15L X-Light)
	Compartiment avant EQUILIBRE R-LIGHT 	200g	Compartiment 5 litres qui se fixe facilement à l'avant. Il permet aussi de porter une bouteille sur l'avant. Porte-topo inclus, compartiment bouteille isotherme.	Le portage est équilibré entre l'avant et l'arrière pour plus de confort. Cela vous donne aussi accès au road-book, et à pas mal de petit matériel. COMPATIBLES AVEC TOUS NOS SAC à DOS* & AUTRES MARQUES (*sauf Olmo Ultralight 5/20L , Urban 5L / Race 15L X-Light)



Trail - Running



Rando - Trek



Mountain



Raid - Orientation



➤ ACCESSOIRES SACS A DOS

Les accessoires font la différence.

Article	Poids	Argumentaire	Remarques/autres options possibles
 <p>Porte-bidons bretelles</p>	180g	Accès facile pour boire dans les bidons. La meilleure solution pour combiner portage arrière type sacs à dos, et boisson dans les bidons.	Pour les bidons avec pipettes : attention à ne pas trop serrer le bouchon, sinon on ne peut plus aspirer.
 <p>Sangles de fixation x 2</p>	30G	Pour fixer du matériel sous votre sac à dos.	



Trail - Running



Rando - Trek



Mountain



Raid - Orientation

<p>Smartube Complément idéal de l'EQUILIBRE R-LIGHT.</p> 	<p>150g</p>	<p>Tuyau pour boire dans une bouteille standard. Pack complet : tube, pipette, valve, ressort de protection, fixation bretelle par clip ou velcro.</p>	<p>Compatible avec le conteneur de boisson le plus populaire du monde : la bouteille...</p>
<p>Pochettes Multi</p> 	<p>30g</p>	<p>Accessoire pour barres, gels ou portable à fixer sur les bretelles de sacs.</p>	<p>Peut se fixer à la bretelle ou à la ceinture</p>
<p>Pochette Endurance</p> 	<p>55g</p>	<p>Conseillée particulièrement pour les sacs sans poches à la ceinture.</p>	
<p>Housses Isothermes</p> 	<p>20g 25g</p>	<p>Housses isothermes pour protéger les bidons et les bouteilles d'eau de la chaleur. 800ml/1.5L (Bouteilles)</p>	<p>Le + : conception fine pour pouvoir mettre les bidons dans les porte-bidons avec la housse.</p>





Trail - Running



Rando - Trek



Mountain



Raid - Orientation

	Article	Poids	Argumentaire	Remarques / Autres options possibles
	Top Mountain Run 	165g	Très léger, il sèche plus vite que les maillots en maille. Les manches longues protègent du soleil et conservent l'humidité au niveau de la peau.	Le Top Mountain Run peut faire double emploi en l'utilisant en course et/ou au bivouac.
	Maillot PERFORMER 	125g	Le Maillot manches courtes avec poches filet devant pour mettre du ravito, et un col zippé pour les sommets.	Le débardeur est à éviter, à cause des frottements, des coups de soleil, et de l'inadéquation avec les changements climatiques.
Au choix	3 QUART R-DRY 	110 g	A choisir selon ses habitudes.	Enfin un 3 Quart qui reste sec sous la pluie ! Zone de compression au niveau des cuisses
	COLLANT Wintertrail 	300 g	Les + : le 3 Quart R-DRY toujours au sec avec effet compressif	Le collant Stretch et chaud avec ceinture confort
	COLLANT Trail Raider 	275 g	Collant Wintertrail assure la chaleur et technicité	Gamme Trail Raider
	3 Quart Trail Raider 	155 g	Le collant et 3 Quart Trail Raider, spécial 4 saisons pour la pratique du trail et de la course	Les + : ceinture confort sans couture afin d'éviter tout risque de frottement avec la ceinture du sac à dos, et poches filet latérales pour le ravito ou les emballages.



Trail - Running



Rando - Trek



Mountain



Raid - Orientation

	<p>Sur-pantalon Shelter</p> 	<p>285g</p>	<p>Les + : Conforme au nouveau règlement, Ultra léger et Compressible, 100% étanche et respirant... Renfort cheville et coutures soudés, ouvertures latérales intégrales par zips sous rabat... LE sur-pantalon idéal !</p>	<p>Concernant le pantalon imperméable, nous précisons qu'il s'agit d'un sur-pantalon imperméable, en complément du pantalon de course ou collant à jambes longues.</p>
	<p>Casquette Saharienne</p>  <p><i>Casquette + Rabat</i></p>	<p>65g</p>	<p>Un couvre-tête est indispensable. Les + : Le rabat amovible permet de s'adapter aux conditions.</p>	<p>Personnalisable pour les équipes (à partir de 10 casquettes).</p>
	<p>Sur-mouffles Raidlight</p> 	<p>10 g</p>	<p>Poids Ultra-Léger 100% étanche et respirant, - Dessus en MP + - Dessous en ripstop MP +</p>	
	<p>Lunettes</p>		<p>Les choisir bien couvrantes au niveau des yeux</p>	

➤ **PIEDS ET CHAUSSURES**

Il est possible de se « tanner » les pieds avec des préparations acides à demander en pharmacie. Toutefois, j'ai vu pas mal de coureurs avec les pieds tannés avec autant d'ampoules que d'autres qui n'avaient rien fait. Je pense que ce n'est pas plus utile qu'ailleurs.

Le plus important est d'avoir des chaussures avec au moins 1 pointure de plus que d'habitude. J'ai testé pour vous la première année avec des chaussures habituelles, j'ai été obligé de les découper en « décapotables » pour gagner de la place à l'intérieur. C'est joli, mais bon...

Combien de paires de chaussettes prendre ?

2 paires de rechange suffisent largement. Quand on a un bon système de protection contre le sable (voir miniguêtres), les chaussettes sont complètement propres après chaque étape.

	Article	Poids	Argumentaire	Remarques/ Autres options possibles
<p>Au choix</p>	<p>Mini-guêtres STOP RUN</p> 	<p>100 g</p>	<p>Efficacité et facilité d'emploi, pour éviter l'intrusion de cailloux, neige, boue... dans les chaussures.</p>	<p>Protection des malléoles dans les pierriers par renfort en mousse.</p>



Trail - Running



Rando - Trek



Mountain



Raid - Orientation

	<p>Chaussettes R-LIGHT</p> <p>Ou chaussettes TOE</p> 	<p>50g</p> <p>60g</p>	<p>L'association des bouclettes en dessous et aux extrémités, et d'un jersey fin au dessus et sur le chaussant en font un produit très performant : confortable, et très respirant.</p>	<p>Pour ceux qui souffrent d'ampoules et de frottement aux doigts de pied, le modèle « TOE » protège les orteils individuellement. Testé et validé par les clients.</p>
	<p>Chaussures</p> <p><u>Notre choix :</u></p> <p>INOV-8 FLYROC 310</p> 	<p>310g</p>	<p>Une semelle Trail très souple pour des chaussures ultra légères (310 g). 100% en mesh aéré. Tige basse à l'arrière pour réduire les frottements. L'amorti breveté EVA-caoutchouc permet une meilleure rémanence.</p>	<p>Prendre des chaussures mixtes route avec un bon amorti.</p> <p>Le critère important est de choisir une chaussure bien aérée pour respirer dans la fournaise.</p>
	<p> Crème NOK</p> <p> Lotion TANO</p>	<p>NOK 75 ml</p> <p> TANO 100 ml</p>	<p>TANO Lotion tannante pour pieds, spéciale longues distances</p> <p>- Spécialement conçu pour les disciplines d'endurances (Trail, trekking, marathon)</p> <p>CONSEIL : La dernière semaine de préparation, appliquer TANO le matin et NOK le soir pour un résultat optimal.</p>	<p>NOK Crème anti-frottements ampoules et irritations</p> <ul style="list-style-type: none"> - La protection cutanée. - Résiste à l'eau et à la transpiration. - Limite le risque d'incidents cutanés. - Renforce l'épiderme et le protège - Assouplit le système articulaire.

➤ VETEMENTS BIVOUAC

Rien n'est obligatoire. Mais on passe 50% du temps au bivouac, alors mieux vaut être équipé un minimum, surtout pour ne pas avoir froid le soir et la nuit.

Article	Poids	Argumentaire	Remarques / Autres options possibles
<p>Tenue Tyvek</p> <p>BLOUSON + PANTALON</p> 	<p>100g</p> <p>80g</p>	<p>C'est l'ensemble le plus léger qui soit imperméable et coupe-vent (et du vent, au bivouac, il peut y en avoir...)</p> <p>L'intérêt par rapport à la combinaison, c'est déjà un look plus sympa.</p> <p>C'est surtout plus pratique dans pas mal de situations de la vie courante...</p>	<p>PERSONNALISABLE :</p> <p>Forfait sérigraphie pour 5 à 10u 80€</p> <p>(pensez à vos sponsors !)</p>
<p>Jacket Ultra Light</p> 	<p>100g</p>	<p>Poids plume des tops coupe-vent</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coupe-vent ultra light et ultra compact à la coupe très épurée. -housse de forme cylindrique. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taillée dans un tissu chaîne et trame coupe-vent, fin et résistant. - Se replie rapidement dans sa poche



Trail - Running



Rando - Trek



Mountain



Raid - Orientation

<p>Micropolaire Trail Raider</p> 	<p>235g</p>	<p>Extensible, très légère. Les + : conçue pour les efforts : tissu plus respirant et moins chaud sous les bras et au milieu du dos.</p>	<p>La micropolaire est quasiment indispensable pour le soir. Les nuits sont fraîches dans le désert.</p>
<p>Veste imper-respirante Top Extrême</p> 	<p>200g</p>	<p>Poids record pour 1 veste imperméable, coupe vent et respirante : 200 grammes ! Très compacte : plus petite qu'une canette de coca !</p>	<p>Plus cossue, avec zip ouvrant complètement et 3 poches.</p>
<p>Veste imper-respirante Top R-Light</p> 	<p>165g</p>	<p>Poids record pour 1 veste imperméable, coupe vent et respirante : 165 grammes ! Très compacte : plus petite qu'une canette de coca !</p>	<p>Le coupe-vent est utile au bivouac. Très légère, elle est un investissement qui dépassera son emploi à ce type de course.</p>
<p>Pass Mountain Raidlight</p> 	<p>35g</p>	<p>Le + : des visuels de raiders (3 coloris au choix).</p>	<p>Complémentaire de la casquette le jour, il peut aussi servir de cache-cou ou de bonnet pour la nuit.</p>

➤ MATERIEL

	<i>Article</i>	<i>Poids</i>	<i>Argumentaire</i>	<i>Remarques / Autres options possibles</i>
	<p>Bâtons Trail Poles</p> 	<p>120 g 90g non-pliable</p>	<p>Ultralégers et ultra compacts. Bâtons de montée.</p>	<p>Les bâtons économisent l'effort en montée, à condition d'en avoir l'habitude. En descente, ils peuvent équilibrer les coureurs peu agiles. Mais une bonne technique de descente sera plus efficace que des bâtons.</p>



Trail - Running



Rando - Trek



Mountain



Raid - Orientation

	<p>Carbon Ultra-Light</p> 	154g	<ul style="list-style-type: none"> - Ultra légers et non pliables., Système de blocage rapide de la dragonne détachable et d'un grip sur le haut. - Double pointe carbure pour une meilleure adhérence au sol. 	
Au choix	<p>Sac de couchage COMBIDUVET</p> 	545g	<p>Sac de couchage confortable et agréable, qui se transforme une véritable veste de bivouac.</p> <p>Matières polyester ultra-léger garni de 300 grammes de duvets gonflant (725 cu in).</p> <p>1 taille : 210cm x 67cm aux épaules. Ultra compact (), livré dans une housse.</p>	<p>Vous portez le poids une fois pour deux usages !</p> <p>T° confort 5°C, T° habillé 0°C, T° extrême -9°C</p> <p>Les + : Performances thermiques, convertible.</p>
	<p>Sac de couchage Alupack</p> 	330g	<p>L'alupack est le plus léger. Le confort est réduit par une légère condensation qui oblige à dormir habillé ou avec un drap de soie. Il est par contre suffisamment chaud (aussi chaud qu'un sac classique de 1kg).</p>	<p>L'alupack est aussi complètement imperméable et coupe-vent, ce qui se révèle intéressant quand il y a du vent de sable.</p> <p><u>Conseil</u> : ne pas respirer dans l'alupack pour limiter la condensation.</p>
	<p>Sac de couchage Alu-R-light</p> 	950g	<p>Les + : De conception classique en Thermolite Extrême, nous avons ajouté une paroi aluminisée au niveau de la poitrine, du dos et des pieds.</p>	<p>Ce duvet est adapté aux conditions. Prendre plus léger en duvets « classiques », c'est s'exposer à froid. Les duvets miracles à 500 grammes n'existent pas...</p>
	<p>Casserole Réchaud</p> 	140g	<p>Compacte, elle associe le réchaud et la gamelle en restant très légère.</p>	
	<p>Pastilles ESBIT</p> 	90g	<p>Je conseille d'en prendre une demi-boîte par personne.</p>	<p>Les repas sont cuits au bois ramassé autour du bivouac. Il faut juste en prévoir pour la grande étape et en secours.</p>
	<p>Bidon Klassic</p> 	110g	<p>Pour préparer les boissons énergétiques au bivouac.</p>	



Trail - Running



Rando - Trek



Mountain



Raid - Orientation

	Lampe Tikka XP2 + piles recharge 	95g Avec piles	Légère, son éclairage est suffisant pour le désert.	
	Briquet Couteau (+Fourchette + Cuillère) 	155g	Kit complet et pratique.	
	Cuillère Spork 	9 g	Légère, idéal pour le gain de place.	Coloris variables selon la disponibilité.

➤ SECURITE

	Article	Poids	Argumentaire
	Couverture de Survie 	70g	
	Pompe Aspi-venin 	35g	
	Boussole DT100 	25g	La boussole DT100 est suffisante pour s'orienter au cap.
	Miroir signalisation 	17g	
	Sifflet 	8g	
	Pochette imperméable 	30g	Pour protéger tout ce qui craint le SABLE.
	Antiseptique 10 pingles		



Trail - Running



Rando - Trek



Mountain



Raid - Orientation

➤ HYGIENE

Article	Poids	Argumentaire
Gants fraîcheur	30g	Ces gants permettent de se laver sans eau.
Fil + Aiguilles, Patch tissu, Colle		Un bon raideur est aussi un bon bricoleur...
Kleenex , Crème solaire, Crème anti-frottement, Savon, Boules Kies		

➤ PLAN SUR 3 HEURES DE COURSE

Quantités totales à calculer selon sa vitesse

	Article	Poids	Argumentaire	Remarques / Autres options possibles
Toutes les 30 minutes en alternance	2 gels SPEED Gel PUNCHPOWER 	25g	Energie à effet rapide, le gel s'ingère facilement et rapidement, même lorsqu'on est fatigué.	A effet rapide, ils sont à prendre en continu, en variant les goûts à chaque fois.
	GO2  2 barres énergétiques JELLYBAR	25g	Les barres sont à énergie rapide, et apportent « quelque chose à digérer pour l'estomac ».	
Toutes les 30 minutes en alternance	NUTRATLETIC® Stick de NUTRAPERF. 	Boîte de 10 sticks	Boisson isotonique de l'effort contribuant à : - couvrir les besoins énergétiques, - compenser les pertes en minéraux (Sodium, magnésium et zinc), - diminuer les dommages musculaires (Curcumine, vitamine C et E), - retarder l'apparition de la fatigue centrale (BCAA).	A prendre en complément des gels, donc dosé à 50% des doses conseillées. Préparer des doses faciles à utiliser en course.
Toutes les 3 heures	GO2 BOISSON AC+ 	1 sachet	La boisson anti-crampes ! Une action innovante qui évite la formation d'acide lactique au sein du muscle.	Attention, il faut continuer à prendre de l'énergie rapide même après la prise d'un repas liquide.

➤ REPAS



Sachet spécialement conçu pour que vous puissiez manger directement à l'intérieur, il est léger à transporter, facile à préparer, rapide à cuisiner et bien sûr très bon à déguster.

Pour consommer votre plat, il vous suffit de verser la quantité d'eau (froide ou chaude) nécessaire dans votre sachet. N'hésitez pas à bien remuer jusque dans les angles.

L'originalité du sachet MX3 :

- des lignes d'eau numérotées de 1 à 4 à l'intérieur du sachet, ainsi pas de problèmes de dosage
- le zip « fermetoir » permet aux plats de se réhydrater plus rapidement et de garder le plat chaud si nécessaire.

Note : Ce plat peut se réhydrater aussi à l'eau chaude afin d'accélérer le processus de réhydratation.

Le PACK EXTREME 6 JOURS MX3 est une bonne base. Il se révèle assez économique avec ses rations doubles à reconditionner. Reconditionner ses repas dans des sachets congélation fait gagner dans tous les cas environ 500 grammes, et beaucoup de place dans le sac à dos.

PACK 6 jours autonomie 1 sachet (doypack) / 1 repas

	Nbre Sachet	Valeurs énergétique Kcal / sachet	Poids Sec / Ut	Poids Réhydraté / Ut
Velouté de légumes	2	101 Kcal	27	327
Poulet et pâtes aux champignons	4	504 Kcal	125	375
Pâtes Bolognaises	4	529 Kcal	125	375
Aligot Aveyronnais	2	580 Kcal	125	500
Compote pomme banane BIO	2	153 Kcal	40	140
Muesli Energy nature BIO	2	472 Kcal	115	265
Muesli café	2	330 Kcal	90	240
Mix Départ / Saveur thé menthe	2	NC		40 g (1/2 L)
Recharge énergétique/ Saveur Grenade Guarana	2	NC		70 g (Gel XXL)
TOTAL	99,50 €			
Coût en sachets individuels:	106-50€			



Ce pack est une BASE. A vous de le compléter pas des petits trucs qui vous feront envie et qui vous remonteront le moral ! Préférez du salé...

Rédacteur : Benoît Laval - information@raidlight.com

➤ Team RAIDLIGHT, un Team ouvert à tous

Toutes les infos sur www.raidlight.com : à la rubrique Team, s'inscrire à la newsletter, cumuler des Km Raidlight



« Notre team, c'est vous ! » Plutôt que de recruter cinq champions triés sur le volet, les rémunérer et les habiller de la tête au pied par la marque, Raidlight a ouvert son team à tous les pratiquants.

Pourquoi ? Parce que nous estimons que pour faire évoluer des produits, ou bien pour préparer une course, il n'y a pas besoin d'être un champion pour avoir quelque chose d'intéressant à dire.

Raidlight fédère tous ceux qui se reconnaissent dans ses valeurs, sur le site internet bien sûr mais aussi et surtout sur le terrain, que ce soit sur les courses (apéros, co-voiturages...), les Reims ou encore les stages sur plusieurs jours en France voir à l'étranger...

+ de 2500 membres
Rejoignez nous !

Votre Team Raidlight

Forum, news, blogs...

Actualité de la semaine
> + de 1100 messages/semaine
> 1 magazine spécial Team
> Atelier de conception : concevons ensemble... à suivre sur www.raidlight.com

Photo - Vidéos

vos Km Raidlight

Recevez le pack Team dès 400 km Raidlight

La casquette
Le T-shirt Team
Le kit logo
Pommes Mouslin Team Raidlight

Cumulez vos kilomètres Raidlight et remportez des produits Team !

de 2500 membres

Rejoignez nous !

Votre magazine, vos récits, vos rencontres, vos messages... Merci à tous!

Vous aussi, adhérez au Team RAIDLIGHT