

	GRF LEGEND	GRF166	GRF166 RELAIS	GRF92	GRF56	GRF18
MATÉRIEL DE SÉCURITÉ ET D'IDENTIFICATION						
 Dossard personnel visible à tout moment. Dossard porté sur le devant, non plié, visible en permanence du départ à l'arrivée.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Téléphone portable chargé, allumé et sonnerie activée (appel du PC Course : 06 78 84 07 06). Le coureur doit être joignable avant, pendant et après la course. Mode avion interdit. Batterie externe fortement conseillée.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Montre GPS, GPS et/ou smartphone avec la trace GPX chargée. La trace officielle doit être chargée et consultable pendant toute la course.	✓	✓	✓	✓	✓	
 Batterie de secours (power bank) permettant d'assurer le suivi GPX jusqu'à l'arrivée. Chargée au départ, avec le câble correspondant.	✓	✓				
 Couverture de survie. Format standard minimum 1,40 x 2 m, dans son emballage d'origine.	✓	✓	✓	✓	✓	RECOMMANDÉ
 Sifflet. Porté sur soi ou fixé au sac, accessible immédiatement.	✓	✓	✓	✓	✓	
 Veste de pluie imperméable à capuche. Un coupe-vent n'est pas une veste imperméable : membrane imperméable et respirante exigée, coutures étanches, capuche intégrée ou attachée.	✓	✓	✓	✓	✓	RECOMMANDÉ
 2 lampes frontales avec batteries ou piles chargées + une batterie (ou un jeu de piles) de secours pour chaque frontale. Exemple accepté : une Stoots Kiska 3 avec une batterie supplémentaire ET une lampe d'appoint avec piles de rechange. Téléphones et montres ne sont pas acceptés comme source de lumière.	✓ 2 LAMPES	✓ 2 LAMPES	✓ 1 LAMPE	✓ 1 LAMPE	✓ 1 LAMPE	
 LED rouge clignotante fixée sur le sac (ou frontale équipée de ce système de visibilité). Visible de l'arrière, allumée dès la tombée de la nuit et sur toutes les portions routières.	✓	✓	✓	✓	✓	
ALIMENTATION ET HYDRATATION						
 Réserve d'eau de 1,5 litre minimum au départ et à chaque sortie de ravitaillement. Flasques, poche à eau ou bidons, sous réserve d'un volume total conforme.	✓ 1,5 L	✓ 1,5 L	✓ 1,5 L	✓ 1,5 L	✓ 1,5 L	✓ RÉSERVE SUFFISANTE
 Réserve alimentaire. Pour les formats longs, quantité suffisante pour tenir au moins 40 km en autonomie complète entre deux ravitaillements.	✓ 40 KM AUTONOMIE	✓ 40 KM AUTONOMIE	✓	✓	✓ AUTONOMIE TOTALE SUR TOUT LE PARCOURS	✓ RÉSERVE SUFFISANTE
 Écocup / gobelet personnel. Aucun gobelet n'est distribué sur les ravitaillements : sans gobelet personnel, le coureur ne peut pas être servi.	✓	✓	✓	✓	✓	✓

LÉGENDE

✓ élément obligatoire pour le format concerné.
RECOMMANDÉ vivement conseillé, non contrôlé.

PORTAGE ET CONTRÔLES

L'ensemble du matériel obligatoire doit être porté par le coureur et transporté pendant toute la course.
Il peut être contrôlé au retrait des dossards, au départ, à tout point du parcours et à l'arrivée.
Le matériel doit être présenté immédiatement sur demande d'un commissaire ou d'un bénévole habilité.

MANQUEMENT ET ÉVOLUTIONS

Tout matériel manquant ou non conforme entraîne une pénalité pouvant aller jusqu'à la disqualification, selon le règlement de l'épreuve.
L'organisation peut faire évoluer cette liste jusqu'au départ selon les conditions annoncées : toute modification serait communiquée par mail, sur les réseaux sociaux et au retrait des dossards.