



Compétition Fast-Hiking GR® de Pays Tour de la Barguillère

Liste du matériel obligatoire

(Annexe au règlement sportif – version concise)

Couchage et bivouac

Le participant doit disposer d'un système lui permettant de passer la nuit en sécurité et de se protéger du froid :

- **Une tente légère OU un tarp OU un sursac**
- **Un duvet ou sac de couchage** adapté à une nuit en milieu montagnard
(température de confort compatible avec les conditions de saison)

Vêtements de protection

Le participant doit être en mesure de se protéger efficacement du froid et des intempéries :

- **Une couche chaude** (polaire, doudoune ou équivalent)
- **Une veste imperméable**

Alimentation et hydratation

Le participant doit être capable de s'alimenter et de s'hydrater en autonomie complète :

- **Une réserve alimentaire suffisante** (2000 Kcal minimum)
- **Une capacité de port d'eau** (minimum 3 litres)
(gourdes ou poches à eau)

Orientation

- **La trace GPX officielle chargée sur un support fonctionnel** (*montre, smartphone ou GPS*) ou une carte géographique papier de type IGN accompagnée d'une boussole.

Sécurité individuelle

- **Un téléphone portable chargé**
- **Une couverture de survie**
- **Une lampe frontale ou éclairage équivalent**
- **Un sifflet**
- **Un trousse de premier secours.**