

LE MATERIEL OBLIGATOIRE POUR LE RAID 28

Depuis les débuts du Raid 28 en 1994, l'équipement des coureuses et des coureurs a bien changé et les enseignes de sport de plein air proposent maintenant du matériel bien adapté aux différentes pratiques. Pourtant, la liste de l'emport obligatoire pour le Week-End du Raid 28 est toujours la même :

BOUSSOLE : Outil indispensable pour se diriger dans le Raid 28. Tous les concurrents ne savent pas s'en servir mais ils apprennent vite.



TELEPHONE : Depuis l'arrivée du gsm et des I-Phones, les participants sont tous équipés mais ils n'ont pas tous compris qu'il fallait le laisser en marche pendant leur progression car c'est un élément de sécurité.



MINI-PHARMACIE : Sans emporter un hôpital de campagne, cet équipement léger doit permettre de faire face à des petits bobos car l'organisation du Raid 28 peut prononcer l'abandon d'une équipe faisant appel au service médical mobile de la course.



ECLAIRAGE : Une lampe frontale fait l'affaire. Tous les équipiers doivent en avoir une car il n'est pas rare de se trouver isolé à certains moments quand l'équipe cherche sa route ou une balise.



BATTERIE : Il est utile de prévoir une ou plusieurs piles de rechange car certaines lampes, très puissantes, pourraient vous poser des problèmes. Sur le Raid 28, la nuit dure plus de douze heures et le froid hivernal n'arrange pas les choses.



SAC A DOS : Chaque équipier doit en avoir un. Vous ne croyez tout de même pas que ce sont vos amis de l'équipe qui vont porter vos affaires ! Ce sac doit être petit, léger, bien plaqué au dos, 15/20 l, compressible avec ceinture ventrale et bride de poitrine. Poche à eau et pipette sont utiles.



COUVERTURE DE SURVIE : Vous ne devriez pas en avoir besoin, sauf en cas d'incident, bien sûr. Si vous devez être immobilisé dans le froid, vous serez content de l'avoir.



VETEMENT CHAUD : Il est conseillé de se vêtir en trois couches : Maillot de peau "compression" à manches longues, plus : pull polaire à col ouvrable, plus : veste-blouson de pluie zippée avec capuche.



CHAUSSURES ADAPTEES : Chaussures de trail ou de raid, il vous faut des tout-terrain, pas neuves, plus ou moins montantes, deux tailles au-dessus de la vôtre, bien isolées dessus et des crampons bien marqués, peu usés, épais et pas trop rapprochés.



PROTECTION PLUIE : Soyez sérieux et ne lésinez pas sur la qualité de votre vêtement imperméable. Le Goretex est parfait, doublé et déperlant en extérieur avec des poches. Mais aussi : coupe-vent, poncho, K-way, ciré...



CHAUSSETTES, GANTS, BONNET : Selon la mode du moment, vous aurez un large choix dans vos magasins préférés.



BRASSARD FLUO : De nuit, vous devrez être visibles car il y a quelques passages sur la voie publique. il ne faut pas vous mettre en danger. Le gilet avec des barres fluo est utile aussi.



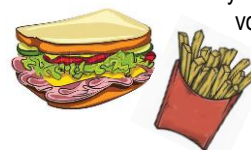
SIFFLET : C'est un objet très utile pour alerter votre équipe si vous êtes isolé ou si vous voulez les prévenir que vous avez trouvé la balise.



BOISSONS : Il est recommandé d'emporter au moins deux litres d'eau. Un ravitaillement en eau est proposé sur le Raid 28 et sur l'UltraRaid 28.



ALIMENTATION : Il n'y a pas de ravitos sur le Raid 28 et vous êtes en autosuffisance. Des rations sportives seront les bienvenues tout le long de votre progression.



L'organisation du Raid 28 vous indiquera ce qui pourrait aussi être utile, par exemple :

