





Font partie d'un équipement de trailrunning :


 Chaussures de trailrunning ou chaussures de course avec un bon profil


 Des vêtements de running adaptés à la météo


 Veste de trailrunning ou sac à dos de course avec sifflet

 Téléphone mobile (toujours allumé)

 Couverture de secours

 Bande élastique adhésive pour un bandage de secours

 Eau ou boisson sportive

 Ravitaillement (gels, barres, etc.)

 Bâtons de trailrunning (si besoin est)



...par temps ensoleillé :

- Casquette



Par

...températures fraîches :

...parcours menant à de hautes altitudes :

...changement de temps possible :

- Longs pantalons
- Manchettes
- Veste imperméable et coupe-vent
- Bandeau ou casquette
- Gants



Équipement complémentaire de la monitrice ou du moniteur :

- Carte ou GPS pour la navigation
- Pharmacie d'urgence complète

Vêtements



Il faut tenir compte des critères suivants pour les vêtements de trailrunning :

- ◆ Principes des couches
- ◆ Respirant
- ◆ Facile à mettre et à enlever / facile à ranger et à sortir
- ◆ Faible encombrement

Il faut tenir compte des critères suivants pour les sacs à dos et les vestes de trailrunning :

- ◆ Confort
- ◆ Volume d'encombrement
- ◆ Accessibilité des poches
- ◆ Système d'hydratation

Chaussures



Des chaussures de course avec un **bon profil** ou des chaussures spéciales de trailrunning conviennent pour le trailrunning. Le profil des chaussures de trailrunning est conçu soit pour des conditions sèches, soit pour des conditions glissantes et humides. Comme pour les chaussures de course sur route, il est aussi possible pour les chaussures de trailrunning :

- ♦ de choisir entre des chaussures neutres et avec soutien (pour coureurs avec forte pronation).
- ♦ de choisir entre des chaussures avec beaucoup ou peu d'amorti
- ♦ de choisir entre des chaussures avec peu ou beaucoup de différence de hauteur de la semelle (entre la pointe du pied et le talon)

Beaucoup de chaussures de trailrunning sont également disponibles avec des **matériaux extérieurs fonctionnels et imperméables** (par ex. Gore-Tex) :

- ♦ L'humidité ne pénètre pas dans la chaussure par le côté
- ♦ Réduction du refroidissement du pied dans des conditions humides et froides (par ex. course dans la neige)

Désavantages des matériaux extérieurs imperméables :

- ♦ Adaptation moins souple de la chaussure au pied
- ♦ Transport réduit de l'humidité vers l'extérieur : formation accrue de transpiration des pieds et diminution de l'écoulement de l'eau qui entre par le haut

Batons



Pour les bâtons de trailrunning, on différencie entre

- ◆ **Bâtons pliables et bâtons non-pliables**

Les bâtons pliables sont recommandés à la plupart des trailrunners. Divisés en trois segments, les bâtons pliables peuvent être rangés de manière peu encombrante et non gênante lorsqu'ils ne sont pas utilisés pendant la course ou le voyage. Les bâtons légers pliables sont parfois utilisés en compétition.

- ◆ **Bâtons à longueur fixe et bâtons réglables en hauteur**

Les bâtons à longueur réglable permettent d'adapter la longueur au terrain (raccourcissement en montée ou allongement en descente). Les bâtons à longueur fixe ont l'avantage d'être plus faciles à utiliser et plus légers. Un compromis idéal avec les deux avantages est l'utilisation de bâtons à longueur fixe avec des poignées descendant très bas.

- ◆ **Dragonnes conventionnelles ou systèmes à clic**

Les dragonnes conventionnelles (comme celles des bâtons de ski alpin), souvent en combinaison avec des poignées plus épaisses, offrent un maximum de flexibilité : En fonction du terrain le bâton peut être saisi à un autre endroit. De plus, lorsque les bâtons ne sont pas utilisés ou que les mains sont nécessaires à d'autres fins (par ex. pour s'accrocher quelque part), ils peuvent être rapidement retirés. Les systèmes à clic (comme avec les bâtons de ski de fond) en revanche offrent une meilleure transmission de force sur les bâtons et donc une propulsion maximale. Ceci est notamment très utile en montée.