



CANADIAN SKI
MARATHON
CANADIEN DE SKI

february 13 & 14
13 et 14 février
2010

Liste d'équipement – coureur de bois OR

Fournie par Ian Aitken de Montréal, 7 fois coureur de bois Or

Mise-à-jour janvier 2010

À porter ou disponible au départ, selon les conditions

- Chapeau
- Passe-montagne (balaclava)
- Lunettes de soleil
- Lampe frontale avec piles neuves
- Maillot technique à manches longues
- Caleçon technique long
- Caleçon
- Bas épais extérieurs
- Bas minces intérieurs
- Léger coupe-vent isolant
- Collants
- Gants épais
- Gants minces
- Votre dossard MCS fixé à votre sac à dos

Vêtements additionnels

- Mitaines chaudes
- Couvre-mitaines
- Chapeau
- Protège-oreilles
- Masque
- Haut en laine polaire légère
- Manteau imper-respirant avec capuchon et lunettes de ski selon les prévisions météo
- Léger pantalon imper-respirant qui peut être enfilé sans enlever les bottes

Pour dormir

- Sac de couchage d'hiver
- Couverture d'urgence
- Couverture d'urgence avec cordes pouvant servir de bâche ou de bivouac en cas de précipitation
- Brosse à dents
- Bouche-oreilles
- Lunettes aquatiques pour protéger vos yeux de la fumée du feu
- Masque pour les yeux
- Deuxièmes paires de bas épais extérieurs et de bas minces intérieurs
- Passe-montagne (balaclava) additionnel
- Bottillons en duvet avec couvre-chaussures, au besoin
- Manteau de duvet
- Maillot sous-vêtement à manches longues
- Caleçon long (2 paires si des températures froides sont prévues)
- Sac fourre-tout à compression de taille suffisante



CANADIAN SKI
MARATHON
CANADIEN DE SKI

february 13 & 14
13 et 14 février
2010

Liste d'équipement – coureur de bois OR

Fournie par Ian Aitken de Montréal, 7 fois coureur de bois Or

Nourriture

- Collations:
 - Nourriture que vous aimez
 - Gels énergétiques
- Souper:
 - Soupe
 - Aliments lyophilisés (séchés à froid)
 - Fromage à la crème, Tabasco
 - Chocolat chaud
 - Chocolat
- Déjeuner:
 - Soupe
 - Gruau avec raisins et noix
 - Chocolat chaud
- Cuillère
- Grande tasse isolée
- Bouteille à eau Nalgene 1L avec manchon isolant

Autre

- Caméra
- Molesquine pour prévenir les ampoules
- Protection de la peau (Vaseline / Dermatone)
- Anti-inflammatoires
- Couteau suisse polyvalent
- Papier hygiénique
- Téléphone cellulaire chargé à bloc
- Argent liquide
- Carte d'assurance-maladie
- Chauffe-mains chimiques si des températures froides sont prévues

Cire

- Liège
- Grattoir
- Cires
- Klister (selon les prévisions météo)
- Fart de glisse liquide
- Défarteur (selon les prévisions météo)
- Thermomètre



CANADIAN SKI
MARATHON
CANADIEN DE SKI

february 13 & 14
13 et 14 février
2010

Liste d'équipement – coureur de bois OR

Fournie par Ian Aitken de Montréal, 7 fois coureur de bois Or

Dortoir Or

- Matelas de sol
- Sac de couchage d'été
- Eau pour l'autobus et le dortoir
- Bouche-oreilles
- Masque pour les yeux
- Réveil de voyage
- Savon et serviette à utiliser après l'évènement
- Sac à ordures pour transporter vos vêtements mouillés du dimanche après-midi
- Sac de sport de taille suffisante pour transporter tout cet équipement
- Attaches (tie-wrap) pour fixer vos étiquettes de nom et destination à vos bagages
- Argent pour bière au banquet!

Note :

1. *Si vous transpirez peu ou croyez avoir l'occasion de sécher vos vêtements au feu avant de vous coucher, vous pouvez réduire les vêtements requis en conséquence;*
2. *L'équipement requis pour le dortoir du vendredi soir est en sus de la liste ci-dessus. Ainsi, vous pouvez préparer votre sac à dos à l'avance, éviter les préparatifs de dernière minute et être prêt tôt le samedi matin;*
3. *Après l'évènement, vous n'aurez qu'à enfilez les vêtements que vous aurez portés le vendredi soir.*