

## Mon équipement pour la TDS 2012

Dernière ligne droite avant le départ, il est temps de penser à l'équipement embarqué/embarquable pour la TDS et tenter d'optimiser un peu le tout question poids sans perdre en qualité.

L'épisode de l'an dernier impose un vrai soin à apporter à l'ensemble du matériel embarqué. Si en plus on prend en compte la liste du matériel obligatoire, cela devient un vrai casse-tête...

### Le coureur

Matériel	Marque / modèle	Poids (estimé)	Matériel obligatoire
Chaussures trail	Asics Gel Trabuco 14	730 grammes	Oui
Talonnets	Sorbothane	40 grammes	Non
Run Performance Trail	X-socks	38 grammes	Oui
Manchons de contention Booster	BV Sport	45 grammes	Non
Cuissard Trail 360°	BV Sport	180 grammes	Oui
Maillot technique manches courtes	Odlo	120 grammes	Oui
Ceinture porte dossard	Raidlight	35 grammes	Non
Montre RS 100D	Polar	41 grammes	Non
Bâtons	Leki Traveller Alu	430 grammes	Non
Dragonnes	Leki	25 grammes	Oui / Non
Slip	Célio	50 grammes	Non
iPod Shuffle 2 Go	Apple	12,5 grammes	Non

Au total, cela donne **1 746,50 grammes** à transporter sans le sac à dos, sans parler du bonhomme, presque 69 kg...(le 10/08/2012)

### Le sac

Je reprendrais le sac de Salomon qui m'avait servi pour la CCC. Une valeur sûre et déjà utilisé dans presque toutes les courses.

Matériel	Marque / modèle	Poids (estimé)	Matériel obligatoire
Sac à dos XA 20 M (14L)	Salomon	480 grammes	Oui / Non
Poche à eau 2L	source Widepac	170 grammes	Oui
<b>Boisson maximum (obligatoire 1L)</b>		<b>1 500 grammes</b>	<b>Oui</b>
Gobelet 15cl minimum	l'éco tasse Raidlight	45 grammes	Oui
Veste avec capuche et fabriquée avec une membrane / Trail Imper.	Quechua	320 grammes	Oui
Sweatshirt manches longues XA Matador	Salomon	280 grammes	Oui
T-shirt chaud Evolution Warm manches longues col 1/2 zip	Odlo	200 grammes	Non
Surpantalon CV Raid/Trail	Quechua	125 grammes	Oui
Collant long	Domyos	270 grammes	Oui
Bonnet	Polartec	40 grammes	Oui
Buff	Raidlight	40 grammes	Oui / Non
Sous-gants	Décathlon	40 grammes	Oui
Gants de vaisselle en latex	Bricologe	60 grammes	Oui
Lampe frontale	Myo RXP de Petzl	175 grammes	Oui
Piles de rechange (dans trousse AXA)	Ultimate	75 grammes	Oui
Lampe frontale bis	Petzl	70 grammes	Oui
Piles de rechange		45 grammes	Oui
Couverture de survie de 1,40m x 2m minimum	N/A	60 grammes	Oui
Téléphone portable / N° tél PC Secours	Sony Ericsson K550im	85 grammes	Oui
Etui portable	CA	20 grammes	Non
Sifflet	Intégré au sac	0 gramme	Oui
Epingles à nourrice (x4)		5 grammes	Oui / non
Petite trousse à pharmacie	Axa	100 grammes	Oui
Ciseau (1)		20 grammes	Non
Papier toilette	N/A	30 grammes	Non
Bande élastique adhésive	N/A	30 grammes	Oui
Elastiques (grands & petits)	N/A	20 grammes	Non
Tube de sportéline (12 comprimés)	Boiron	20 grammes	Non
Tube de BCAA ou acides aminés (12 comprimés)	Overstim's	20 grammes	Non
Gels énergétiques x8	Overstim's	236 grammes	Non
Recharges pour la boisson énergétique (Malto + Hydrixir Antioxydant)	Overstim's	600 grammes	Non
Cuillère plastique		10 grammes	Non
Nok dans boîte de pellicule (2)	Akileïne Sports	15 grammes	Non
Barres Abricots Intense (x2) + Amandes (x2)	Gerblé	120 grammes	Non
Barre chocolat Pulse	Isostar	23 grammes	Non
Document de course (CNI, carte Européenne ass.maladie, argent, profil de la course)	N/A	20 grammes	Oui
Chevillière	Aptonia	50 grammes	Non
Sacs poubelles (x 2)		8 grammes	Non
Sacs Zipper (x 5)	Albal	25 grammes	Non

(1) Ciseau permettant de découper la bande élastique adhésive

(2) Nok : Crème anti-frottements

Au total, cela fait près de **3 952 grammes** à porter sur 114 km et 7 150m de D+, sans compter l'eau et le ravitaillement de course.

#### Nombre de ravitaillements

5 ravitaillements solides, 3 ravitaillements boissons

Temps maximum 31:00

Poids sac + contenu	3 952
Poids sac + eau	5 452
Poids sur moi	1 747
<b>Poids total porté</b>	<b>7 199</b>

Après, en fonction de la météo pendant la course et surtout en cas de condition extrême de pluie, vent, froid, j'ai la possibilité de changer de blouson maillot et de jouer avec le règlement qui stipule :

"Seconde couche chaude supplémentaire : un vêtement seconde couche chaud à manches longues (coton exclu) d'un poids de 180g au minimum taille M) OU la combinaison d'un sous-vêtement chaud à manches longues (première ou seconde couche, coton exclu) d'un poids de 110g au minimum (homme, taille M) et d'une veste coupe-vent\* avec une protection déperlante durable (DWR protection)"