

Mandatory Equipment and Recommendations

Mandatory Kit	100km +	30km +	20km +	10k +
Pack – Race vest or belt capable of carrying all kit	✓			
Passport / ID card	✓	✓	✓	✓
Medical information if applicable	✓	✓	✓	✓
Phone – minimum 80% battery (waterproof case or sealable bag recommended) Record emergency Race contacts provided.	✓	✓	✓	✓
Emergency Contact & ID – Carried on your person in case of an incident	✓	✓	✓	✓
Outer Layer: Waterproof jacket with taped seems & hood	✓	✓	✓	
Gloves or mitts or combination of both.	✓	✓	✓	
Whistle – emergency signal: six short blasts every 60 seconds	✓	✓	✓	
Water Bottle / Hydration Bladder Minimum 1l when full capacity	✓	✓	0.5L	
Food Reserves measured in Kcal	800	500		
Head torch	x2 with spare batteries	✓		
Survival bag or foil blanket. (1.4 m x 2 m minimum)	✓	✓		
Adequate food supplies (approximately 500 kcal as emergency provisions)	✓	✓		
A folding cup or water container for drinks	✓			
Self -adhering elastic Bandage (100 x 6 cm minimum)	✓			
Long-legged trousers or race leggings or a combination of leggings and socks to cover the legs completely	✓	❄️		
Headwear for warmth	✓	❄️		
Headwear for sun protection (head, face and neck)	✓	☀️		

Mandatory Equipment and Recommendations

Hot Weather Kit (Bring this with you and we will communicate to you before and on the day of the event if we want you to take it with you)	100km +	30km +	20km +	10k +
Headwear for sun protection				
Extra Water Carrying Capacity (Additional minimums)	1L	1L	500ml	500ml
Sun Hat				
Sun Screen				
Sunglasses				
Adverse Weather Kit (Bring this with you and we will communicate to you before and on the day of the event if we want you to take it with you)				
Second Pair of Gloves or Mitts				
Additional Insulated Jacket – Long-sleeved				
Extra Warm Hat				
Neck Gaiter or Balaclava – Additional protection against extreme cold				
Full-Length Legwear – Running leggings or walking trousers				
Insulated Jacket or Gilet – Synthetic (e.g., Primaloft) or wool; NOT down				

Recommended / Permitted Additional Kit- all distances:

€20 Cash / 20 CHF (Swiss Francs) – Often very useful

Running / Walking Poles – Practice using them beforehand

GPS Device – Optional, but helpful for navigation

Printed Route Map – Waterproofed backup copy of the supplied map

Small Multi-tool or Small Knife – Useful for cutting tape, first aid, or minor repairs

Duct Tape / Repair Tape – Small section for emergency gear fixes (e.g., torn clothing, broken straps, shoe repairs)

Windproof Jacket / Gilet – Breathes better than waterproofs; highly useful

Extra Batteries / Power Bank – If using electronic navigation or a GPS watch

Electrolytes / Salt Tablets – Recommended for long exposure in heat

Équipement Obligatoire et Recommandations

Équipement Obligatoire	100km +	30km +	20km +	10k +
Pack – Gilet de course ou ceinture capable de contenir tout l'équipement	✓			
Passeport / Carte d'identité	✓	✓	✓	✓
Informations médicales si applicable	✓	✓	✓	✓
Téléphone batterie minimum 80 % (étui étanche ou sac refermable recommandé) Enregistrer les contacts d'urgence fournis par la course.	✓	✓	✓	✓
Contact d'urgence & pièce d'identité À porter sur soi en cas d'incident	✓	✓	✓	✓
Couche extérieure : Veste imperméable avec coutures étanchées et capuche	✓	✓	✓	
Gants ou moufles ou une combinaison des deux.	✓	✓	✓	
Sifflet – signal d'urgence : six coups courts toutes les 60 secondes	✓	✓	✓	
Bouteille d'eau / poche à eau Capacité minimale de 1 litre une fois remplie	✓	✓	0.5L	
Réserves de nourriture mesurées en Kcal	800	500		
Lampe frontale	x 2 (les deux avec batteries de rechange)	(avec batteries de rechange)		
Sac de survie ou couverture de survie (1,4 m x 2 m minimum)	✓	✓		
Provisions alimentaires adéquates (environ 500 kcal comme réserves d'urgence)	✓	✓		
Gobelet pliable ou récipient pour les boissons	✓			
Bandage élastique auto-adhésif (100 x 6 cm minimum)	✓			
Pantalon long ou collant de course ou combinaison de collants et chaussettes couvrant entièrement les jambes	✓	❄️		
Bonnet chaud pour le froid	✓	❄️		
Chapeau de soleil pour la protection solaire (tête, visage et cou)	✓	☀️		

Équipement Obligatoire et Recommandations

Équipement pour temps chaud (Apportez-le avec vous et nous vous informerons avant et le jour de l'événement si nous souhaitons que vous le preniez avec vous)	100km +	30km +	20km +	10k +
Couvre-tête pour la protection solaire(tête, visage et cou)				
Capacité supplémentaire d'eau(minimums additionnels)	1L	1L	500ml	500ml
Chapeau de soleil				
Crème solaire				
Lunettes de soleil				
Équipement pour mauvais temps Apportez-le avec vous et nous vous informerons avant et le jour de l'événement si nous souhaitons que vous le preniez avec vous				
Second Pair of Gloves or Mitts				
Additional Insulated Jacket – Long-sleeved				
Extra Warm Hat				
Neck Gaiter or Balaclava – Additional protection against extreme cold				
Full-Length Legwear – Running leggings or walking trousers				
Insulated Jacket or Gilet – Synthetic (e.g., Primaloft) or wool; NOT down				

Recommended / Permitted Additional Kit- all distances:

20 € en espèces / 20 CHF (francs suisses) – Souvent très utile

Bâtons de course / de marche – S'entraîner à les utiliser au préalable

Appareil GPS – Optionnel, mais utile pour la navigation

Carte imprimée de l'itinéraire – Copie de secours imperméabilisée de la carte fournie

Petit multi-outil ou petit couteau – Utile pour couper du ruban, les premiers secours ou les petites réparations

Ruban adhésif / Ruban de réparation – Petite section pour réparer l'équipement en urgence (ex. : vêtements déchirés, sangles cassées, chaussures)

Veste ou gilet coupe-vent – Plus respirant que les imperméables ; très utile

Piles supplémentaires / Batterie externe – Si vous utilisez un GPS ou un appareil électronique de navigation

Électrolytes / Comprimés de sel – Recommandés en cas d'exposition prolongée à la chaleur