ASPTT HYÈRES
LONGE CÔTE

Fiche technique — LONGE COTE

AVANT	APRES
Prendre avant l'effort un bon petit déjeuner et boire au minimum 500ml d'eau.	Un rechange sec (culotte etc..)
Un maillot de bain	Une paire de chaussure
Une combi short en néoprène pour la mi-saison	Un petit jerrican de 5 litres d'eau douce tiède(pour se rincer après la longe)
Une combinaison longue 2/3 mm pour l'hiver	Prévoir un grand sac plastique ou un sceau pour y mettre les effets mouillés, afin de ne pas inonder le coffre de la voiture
Chaussettes néoprène 3mm	Boire+++ après l'effort
Gants néoprène 3mm minimum	Prévoir une barre chocolatée ou des biscuits
Une visière ou casquette	
Une paire de lunette de soleil	
Une paire de baskets avec de bons crampons	
Une crème solaire visage	
Un baume pour les lèvres	
Prévoir une gourde	