

Liste d'équipement Mudgirl 2024 (Québec) :

Dîner/collation

Argent, des camions de restauration sont sur place.

Bouteille d'eau

Serviette et débarbouillette

Ensemble complet de vêtements de rechange

Paire de chaussures supplémentaire

Sac en plastique/sac de transport pour les vêtements sales

Attache à cheveux

Crème solaire

Note importante :

Les chaussures pour la course doivent être fermées. Les chaussures de course sont fortement recommandées. Si vous avez une vieille paire qui peut être portée pour les 5 km et qui peut être jetée après, ainsi que des vieux vêtements, des bacs sont prévus pour se débarrasser de ces articles.

La couleur thématique de Mud Girl est le rose, si vous souhaitez vous habiller dans cette couleur. Tous les membres inscrits recevront un tutu rose Mudgirl pour l'événement. Ils peuvent choisir de le porter.

Il n'est pas recommandé d'apporter des téléphones pour la course de 5 km, ils peuvent être laissés au kiosque des guides. Des photographes professionnels seront présents tout au long du parcours de 5 km. Les photos seront disponibles gratuitement sur le site Mud Girl.

Si vous décidez d'apporter un téléphone, il doit être dans une pochette étanche et veuillez noter que les Guides du Canada ne sont pas responsables des téléphones perdus ou endommagés.

Savon et shampoing ne sont pas autorisés car ces substances rendent la zone de douche glissante sur les tapis, étant donné qu'il s'agit de douches extérieures avec des tuyaux. Veuillez noter que certains participants peuvent enlever leurs vêtements pour se doucher en sous-vêtements.