

RANDO SAC A DOS	
<p><u>Matériel :</u> PQ, mouchoirs Sac couchage ou sac à viande, boules Quiès Multi-couverts Epingles nourrice (servent pour étendre linge) Gourde ou camel-bak Bâtons de marche Téléphone portable *Mini-matériel couture (*Mini-ciseaux) o Appareil photo o Housse étanche de compression (25l) dans laquelle vous roulez vos vêtements ...</p>	<p><u>Vêtements :</u> 2 sous-vêtements, 2 paires Chaussettes, 2 T-shirt manches courtes, 1 t-shirt chaud manches longues 1 t-shirt nuit, 1 legging nuit (ou froid) 1 Pantalon-short marche, 1 Polaire ou soft-shell 1 Pantalon de pluie et 1 veste "gore tex" imperméable Casquette, Bonnet ou tour de cou, Gants imperméables, Lunettes (soleil, vue) Chaussures légères pour le soir Chaussures de marche,</p>
<p><u>Pharmacie :</u> médicaments de chacun Baume lèvres *Crème solaire, *Aspirine, pansements *Couverture survie</p>	<p><u>Toilette :</u> Gant, serviette Echantillons : Savon, dentifrice, shampoing Peigne, brosse à dents Coton-tiges...</p>
<p><u>Papiers :</u> Carte identité, Groupe sanguin Carte vitale France Carte bancaire, monnaie</p>	<p><u>En-cas :</u> Barres céréales, Fruits secs... Prévoir pique-nique pour jour 1. Eventuellement 2ème jour ou possibilité d'acheter des "paniers-repas" à l'étape le soir ou de faire des courses...</p>
<p><u>Passe-temps :</u> *Jeu de cartes *Sudoku, mots fléchés, mots croisés...</p>	<p>Les (*) sont à partager entre plusieurs randonneurs Les (o) ne sont pas indispensables</p>