

RANDO SAC A DOS TOUR DU QUEYRAS	
<p><u>Matériel :</u> PQ, mouchoirs Sac couchage ou drap de soie, boules Quiès Multi-couverts Epingles nourrice(sert pour étendre linge) Gourde ou camel-bak *Mini-matériel couture Téléphone portable Bâtons de marche oHousse étanche de compression (15l) dans laquelle vous roulez vos vêtements ou poche</p>	<p><u>Vêtements :</u> 2 sous-vêtements, 2 paires Chaussettes, 2 T-shirt manches courtes, 1 t-shirt chaud manches longues 1 legging nuit (ou froid), 1 tenue (légère) soir et nuit 1 Pantalon-short marche, 1 Polaire ou soft-shell 1 Pantalon de pluie et 1 veste imperméable = indispensable Casquette Bonnet ou tour de cou, gants imperméables, Lunettes (soleil, vue) Chaussures légères pour le soir Chaussures de marche,</p>
<p><u>Pharmacie :</u> *Crème solaire, + vos médicaments perso Baume lèvres *Aspirine, pansements *Couverture survie</p>	<p><u>Toilette :</u> Gant, mini serviette Echantillons : Savon, dentifrice, shampoing Peigne, brosse à dents</p>
<p><u>Papiers :</u> *Topos, guides Carte identité Groupe sanguin, carte vitale France Carte bancaire, monnaie</p>	<p><u>En-cas :</u> Barres céréales ou Fruits secs 1 pique-nique</p>
<p><u>Passe-temps :</u> *Jeu de cartes</p>	<p>Les (*) sont à partager entre plusieurs randonneurs</p>