

MATERIEL POUR 1 SEMAINE ET PLUS EN GITE (montagne)

VETEMENTS :

- 4 culottes
- 4 paires de chaussettes rando (2 hiver, 2 été)
- 2 tee shirts randos été manches courtes
- 1 tee shirt rando été manche longue (pour dormir si frileux ou froid)
- 2 tee shirt rando manche longue hiver (si montagne et météo pas sure)
- 2 sweat polaire
- 1 coupe vent imperméable
- 1 pantalon transformable en short
- 1 pantalon rando demi saison (si montagne)
- 1 leggings ou caleçon long (si froid utile)
- 2 serviette essuie tout visage
- 1 serviette bain spéciale piscine
- 1 paréo
- 1 surpantalon de pluie
- 1 paire de guêtre courte
- 1 paire de guêtre haute
- 1 bob
- 1 écharpe tissu ou cache col
- 3 mouchoirs tissus
- des sacs zip pour ranger les vêtements (spécial rando étanche ou plastique)
- 1 paire de chaussure de rando
- 1 paire de sandale pour après
- 1 duvet (chaud et léger à la fois)
- 1 sac duvet en soie

TROUSSE DE TOILETTE

- 1 dentifrice
- 1 brosse à dent
- 1 shampoing douche
- 1 pince a épiler
- 1 rasoir
- 1 déodorant
- 1 crème solaire (=crème de jour)
- 1 lait après soleil (=crème de nuit)
- 1 crème pour les pieds
- 1 rouleau de PQ
- coton tiges

ACCESSOIRES

DANS UN SAC PLASTIQUE ZIP : - 2 paires de lacets de rechange

- élastiques
- 1 dépannage couture
- 1 briquet
- cures dents

- 1 couteau multifonction
- 1 sifflet
- 1 portable
- 1 boussole
- 1 porte carte
- lunettes de soleil
- 1 lampe frontale
- 1 appareil photo

PAPIERS

- 1 carte fédération rando (si licencié)
- adresses des gites et téléphones
- carte bleu
- carte identité
- chèques
- 1 carnet de bord
- 1 stylo
- porte monnaies+espèces
- carte vitale+mutuelle+groupe sanguin+donneur d'organes

PROVISIONS

- fruits secs+barres de céréales pour le séjour
- sachets de tisanes pour le soir
- tic tac
- poches a eau 2 litres
- pique nique du jour

PHARMACIE

- compresses
- bétadine dermique en dosette
- eau stérile en dosette
- bandages
- chevillière (si entorses souvent)
- elastoplast
- ciseaux
- couverture de survie
- aspi venin
- anti moustique
- apaisant irritation (homéplastine)
- comprimé maux de tête et autres douleurs (nurofen, doliprane...)
- pansements anti ampoule (compest)
- baume suédois (muscle et articulations)
- comprimés anti diarrhée (tiorfan, imodium, ercefuryl...)

les comprimés sont retirés de leur boites, nom et utilité écrit sur les plaquettes au marqueur indélébile, le tout mis dans sac zip.