

« TOTALE SURVIE »

MATERIEL

Vêtements (sur soi) :

- Chaussures de randonnée ou baskets
- Pantalon rando ou équivalent (pas de short !)
- T-shirt (respirant c'est mieux)
- Pull ou polaire légère
- Chapeau ou casquette

Vêtements (dans le sac) :

- Un gros pull ou grosse polaire (pour le soir)
- Une veste imperméable
- Une p. de chaussettes de rechange
- Bonnet (optionnel)
- Foulard (optionnel)

Accessoires :

- Sac à dos (30 l min. pour les femmes et 40 l min. pour les hommes)
- Sac de couchage (confort moins de 10°C)
- Gourde d'eau (1 litre min.)
- Lampe frontale
- Couteau pliant (de type Opinel)
- Une couverture le survie
- Un bloc note + un crayon