

RANDONNEE NOMADE

SAC A DOS

CAMPMENT		Matelas		
		Sac de couchage		
		Drap de sac		
		Tente		
		Tapis de sol		
		Bâche		
		Tarp		
		Sardines		
		Ficelle, cordelette		
		SOUS-TOTAL		
VETEMENTS		Chaussures de marche		
		Chaussures "relax" pour le soir (tongs, espadrilles etc)		
		Chaussettes		
		Pantalon ou short (les pantalons avec jambières amovibles sont très pratiques)		
		T shirt (coton ou synthétique)		
		Pull ou veste polaire		
		Veste SoftShell		
		Bonnet, casquette ou chapeau		
		Poncho		
		Lunettes de soleil		
		Gants		
		Foulard fin ou chèche		
		Maillot de bain		
		Caleçons		
		Doudoune		
		SOUS-TOTAL		
TROUSSE DE TOILETTE		Crème solaire		
		Stick à lèvres (type Labello)		
		Savon de Marseille ou d'Alep		
		Brosse à dent		
		Dentifrice		
		Serviette		
		SOUS-TOTAL		
TROUSSE DE SECOURS		Compeed		
		Bande adhésive large (elastoplast)		
		Tissus rouge 1x1m (drap, couverture ou autre)		
		Epingles à nourrice		
		Petits ciseaux		
		Pansements		
		Médicaments		
		SOUS-TOTAL		
		TOTAL INTÉGRAL		
		TOTAL INTÉGRAL AVEC LE SAC		

