



Nicolas Baud

Accompagnateur en montagne

Matériel individuel

Randonnée été – 2 jours – nuit en cabane

<input checked="" type="checkbox"/>	Chaussures de marche avec semelles vibram ou similaire
<input checked="" type="checkbox"/>	Bâtons de marche (optionnel, mais conseillé pour la descente)
<input checked="" type="checkbox"/>	Sac à dos de 20/30 litres
<input checked="" type="checkbox"/>	Veste de pluie type Gore Tex (pour le fond du sac)
<input checked="" type="checkbox"/>	Petite doudoune (pour le fond du sac)
<input checked="" type="checkbox"/>	Pantalon de marche
	Short (optionnel)
<input checked="" type="checkbox"/>	2 tee-shirt technique
<input checked="" type="checkbox"/>	1 petit pull technique
<input checked="" type="checkbox"/>	Sous-vêtement de recharge minimum
<input checked="" type="checkbox"/>	Casquette ou chapeau
<input checked="" type="checkbox"/>	Lunettes de soleil (catégorie 3 minimum)
<input checked="" type="checkbox"/>	Crème solaire protection 50
<input checked="" type="checkbox"/>	2 paires de chaussettes de marche
<input checked="" type="checkbox"/>	Drap de couchage (sac à viande)
<input checked="" type="checkbox"/>	Nécessaire de toilette minimum
<input checked="" type="checkbox"/>	Mini serviette de bain
	1 paire de tong (optionnel)
<input checked="" type="checkbox"/>	Pique-nique pour le nombre de jours
<input checked="" type="checkbox"/>	Thermos ou gourde (1,5 L minimum)
<input checked="" type="checkbox"/>	Barres céréales, fruits secs
<input checked="" type="checkbox"/>	Chargeur téléphone
<input checked="" type="checkbox"/>	Médicaments personnels
	Lampe frontale et piles (optionnel)
	Accu (optionnel)
	Lunette de vue (optionnel)