



« Fond de sac et tenue pour une journée de rando »:



- sac à dos (25 à 35l)
- chaussures de marche à tige montante et semelles crantées antidérapantes, lacets de rechange
- chaussettes de rando
- gourde remplie d'eau ou poche à eau
- pantalon de randonnée ou short (attention aux tiques et aux orages en fin de journée)
- t-shirt en tissu respirant (MC ou ML)
- sous-vêtements (voire rechange)
- vêtement chaud: pull, polaire, doudoune selon conditions climatiques
- vêtement de protection contre la pluie (Kway, poncho)
- protections solaires: lunettes, stick à lèvres, crème de protection solaire
- casquette, chapeau et/ou bonnet
- trousse de premiers soins (avec vos médicaments), couverture de survie
- sifflet
- couteau de poche
- nourriture
- sachet pour les déchets
- papier de toilette
- bâtons de marche

Toujours sur soi:

- CNI ou passeport
- Moyens de paiement (argent, CB, ...)
- Carte Montagne (FFMM) ou assurance individuelle
- Formulaire de déclaration d'accident

Renseignements auprès de Jean-Luc: 06 22 79 31 98

BERGIMUS

Club omnisports de montagne de Vic sur Seille

Association non inscrite (association de fait-cf article 54) soumise aux articles 21 à 79 du code civil local d'Alsace-Moselle

« Fond de sac et tenue pour une journée de rando »:

BERGIMUS

Club omnisports de montagne de Vic sur Seille

Association non inscrite (association de fait-cf article 54) soumise aux articles 21 à 79 du code civil local d'Alsace-Moselle