



Séjour « Vivez l'aventure nordique »

Matériel individuel, raid hivernal en autonomie

- Une paire de chaussures de montagne d'hiver chaude et imperméable ou bottes de Sorel « grand froid »

Les chaussures basses ou non adaptées ne seront pas acceptées, merci de nous contacter pour faire le point sur vos chaussures.

- Sac à dos (35 / 40 litres)
- 2 paires de chaussettes chaudes
- 2 tee-shirt technique chaud à manches longues (1 de rechange pour le soir)
- 1 pull polaire chaud
- 1 doudoune ou veste polaire chaude
- 1 pantalon imperméable (type Gore-tex)
- 1 caleçon long chaud
- 1 veste imperméable (type Gore-Tex)
- 2 paires de gants chauds et imperméables
- 1 bonnet
- Lunettes de soleil (catégorie 4), crème solaire, stick à lèvres
- 1 gourde (contenance: 1 litre minimum)
- 1 Lampe frontale
- Pharmacie personnelle *
- Petit nécessaire de toilette (brosse à dent)
- Pièce d'identité
- Mouchoirs
- Guêtres
- Drap sac pour dormir dans le duvet (possibilité de location: 5 €)

* Pharmacie personnelle : médicaments maux de tête, douleurs, allergies, diarrhée...traitement régulier, pansement seconde peaux en cas d'ampoules.

Prévoir un sac poubelle pour protéger vos vêtements de rechange.