



Forfait individuel

Tour des Dents-du-Midi 2013

Petite liste pour ne rien oublier...

Matériel

- Sac à dos + sur sac (*house de pluie*)
- Drap de couchage ("*sac à viande*")
- Bâtons de randonnée
- Lampe de poche ou frontale (*avec piles rechargées...*)
- Mini pharmacie (*sans oublier de quoi lutter contre les ampoules au pied...*)
- Kit hygiène dents + corps (*avec mini emballages pour savon, shampoing, dentifrice, crème*)
- Crème solaire, stick à lèvres
- Serviette pour la douche absorbante et de petite taille
- Mouchoirs et papier toilette
- Bouchons anti-bruit ou boule Quiès (*cela vous sauvera d'une nuit à côté de nos amis ronfleurs !*)
- Couverture de survie
- Boussole + Carte 1/25000 ou au 1/50000
- Gourde ou thermos ou poche camel (*remplie...*)
- Barres céréales ou petits encas.

Habillement

- Chaussures de randonnée
- Pantalon léger
- T-shirt technique
- Veste polaire
- Vêtement contre la pluie (*attention le temps change très vite en montagne !*)
- Chaussette et vêtement de rechange
- Chapeau ou casquette pour protection soleil.
- Lunettes de soleil
- Sandales (*tongs ou Crocs feront parfaitement l'affaire à l'intérieur de la cabane*)

Divers

- Appareil photos + piles de rechange éventuellement
- Papiers d'identité, un peu d'argent cash
- Sifflet (*pour signaler votre présence en cas de problème*)
- Téléphone portable chargé (*très utile en cas de pépin*)
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires (*très appréciable en cas de fortes pluies...*)
- Noter les numéros de téléphone des cabanes et le numéro de secours destinées aux personnes malades, accidentées ou en détresse : **144**

=> Cette liste est informative. A chacun de l'adapter selon ses propres besoins.