



Nicolas Baud

Accompagnateur en montagne

Matériel individuel Randonnée été – 1 jour

X	Chaussures de marche avec semelles vibram ou similaire
X	Bâtons de marche (optionnel, mais conseillé pour la descente)
X	Sac à dos de 20/30 litres
X	Veste de pluie type Gore Tex (pour le fond du sac)
X	Petite doudoune (pour le fond du sac)
X	Pantalon de marche
	Short (optionnel)
X	1 tee-shirt technique
X	1 petit pull technique
X	Casquette ou chapeau
X	Lunettes de soleil (catégorie 3 minimum)
X	Crème solaire protection 50
X	1 paires de chaussettes de marche
X	Pique-nique
X	Thermos ou gourde (1,5 L minimum)
X	Barres céréales, fruits secs
X	Médicaments personnels
	Lampe frontale et piles (optionnel)
	Accu (optionnel)
	Lunette de vue (optionnel)