

TO DO LIST

Randonnée estivale à la journée



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sac à dos + sursac | <input type="checkbox"/> Téléphone chargé + batterie + câble |
| <input type="checkbox"/> Chaussures de rando montantes | <input type="checkbox"/> Trousse de secours |
| <input type="checkbox"/> Bâtons de randonnée | <input type="checkbox"/> Couverture de survie |
| <input type="checkbox"/> Chaussettes chaudes montantes | <input type="checkbox"/> Petit matelas pour s'asseoir |
| <input type="checkbox"/> Pantalon ou legging ou short | <input type="checkbox"/> Thermos |
| <input type="checkbox"/> Veste imperméable | <input type="checkbox"/> Gobelet |
| <input type="checkbox"/> Première couche | <input type="checkbox"/> Carte + boussole + jumelles... |
| <input type="checkbox"/> Polaire et/ou doudoune | <input type="checkbox"/> Mouchoirs |
| <input type="checkbox"/> Vêtements de rechange pour le pique-nique | <input type="checkbox"/> PQ |
| <input type="checkbox"/> Sacs plastique | <input type="checkbox"/> Couteau |
| <input type="checkbox"/> Bonnet ou casquette | <input type="checkbox"/> Carte d'identité + carte vitale |
| <input type="checkbox"/> Lunettes | <input type="checkbox"/> Numéro des secours |
| <input type="checkbox"/> Pique-nique | <input type="checkbox"/> Lampe frontale |
| <input type="checkbox"/> 1,5L d'eau | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Encas | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Les conseils de Fanny

- Un sac à dos se porte sur les hanches, réglez donc déjà la ceinture à ce niveau, et seulement après ajustez les bretelles.
- Ne serre pas trop tes chaussures dans les montées mais n'oublie pas de bien les reserrer dans les descentes.

