



Sous couche

- Une paire de chaussettes de chaudes
- Un tee shirt respirant

Contenu fond de sac

- Une paire de lunettes de soleil catégorie 4
- Un tee shirt de rechange
- Un sac à viande
- Un tube de crème solaire indice de protection élevé
- Des bouchons d'oreilles anti bruits
- Une trousse de toilette personnelle
- Une petite pharmacie individuelle
- Des vivres de courses variées type barres de céréales, chocolat, bonbons, gâteaux, fruits sec...