



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...