



Sport Nature Découverte

2 rue des Rolliers

30820 CAVEIRAC

Email : contact@snd30.fr

TROUSSEAU

Séjour du 10 au 17 juillet 2016

Voici une liste d'affaires à prévoir. Les quantités sont données à titre indicatif pour une durée de 8 jours. Il est possible de laver du linge sur place (prévoir environ 5 € / lavage).

Bien que nous soyons au beau milieu de l'été, St-Sauveur-Camprieu se trouve à 1100 mètres d'altitude, au cœur d'un climat de montagne, prévoir donc des vêtements chauds.

T-shirt	8
Pull / gilet	2
Short	4
Pantalons de sport	2
Paire de chaussettes	10
Slip ou culotte	8
Pyjama	1
Paire de pantoufles	1
Paire de chaussures de sport	2
Gant de toilette	1
Serviette de toilette	2
Savon ou gel-douche	1
Brosse à dents	1
Tube de dentifrice	1
Sac plastique pour le linge sale	2
Sac de couchage	1
Serviette de table	1
Sac à dos (avec harnais pectoral)	1
Gourde	1
Casquette	1
Paire de lunettes de soleil	1
Imperméable	1
Lampe frontale (avec les piles)	1

Maillot et drap de bain	1
Crème solaire	1
Appareil photos de poche	facultatif
Argent de poche	facultatif
Enveloppes timbrées	facultatif
VTT en bon état de fonctionnement : vérifier tous les réglages (vitesses, freins, serrages, pressions, etc.)	1
Casque de vélo homologué	1
Tenue de vélo (maillot + cuissard)	3 ou 6 ¹
Paire de gants longs de vélo	1 ou 2 ¹
Chambre à air de rechange	1 ou 2 ¹
Paire de chaussures adaptées au vélo	1
Paire de lunettes de vélo	1
Kit éclairage vélo (avec les piles)	1
Huile pour chaîne (en spray ou burette fermable)	1
Kit nettoyage vélo : chiffon, nettoyant, pinceau ou vieille brosse à dents	1
Kit de réparation vélo : rustines, démonte-pneu, pompe	facultatif
Antivol	facultatif
Equipement enduro (casque intégral, dorsale, coudières, genouillères) ¹	facultatif ¹
Ordonnance médicale si traitement médical en cours	X
Carte d'adhérent SND	1

¹ Quantité à prévoir pour l'option VTT.

Attention ! L'organisation se décharge de toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration du matériel personnel apporté.