LISTE MARCHE 70^{ème}

AVOIR SUR SOI : De bonnes chaussures de marche, ses papiers perso et signer le règlement intérieur avant le départ.

SAC A DOS à la journée

Sera offert par le SC au départ :

• 1 casquette SC, 1 tee-shirt des marches, le livret du marcheur, des barres de céréales

Prévoir:

- Pansement, mouchoirs et crème solaire
- Sifflet ou instrument à bruit !!!!
- 1 veste polaire
- 1 gourde
- des lunettes de soleil
- appareil photo si vous avez
- petit couteau, stylo
- votre participation libre aux repas pour les marches
- Pique-nique de la journée si marche d'une journée seulement (fourni pour les marcheurs qui font la totalité de l'itinéraire)
- Médicaments perso
- Un sac pour poubelle

SAC POUR MARCHEURS avec nuitées (qui sera transporté dans véhicule balai ou car). Ne pas trop charger !

1 tee shirt supplémentaire et un coupe-vent SC seront offerts pour les marcheurs de la totalité de l'itinéraire

- duvet
- pyjama , petit linge
- serviette de toilette
- affaires toilette (brosse à dents, dentifrice, savon...)
- 1 tenue de change pour marcher.
- chaussettes (2 ou 3paires)
- chaussures pour le soir
- boules-quiès
- lampe de poche