



Sport Nature Découverte

51 chemin de la Cascade Est
30820 CAVEIRAC

contact@snd30.fr

TROUSSEAU

Séjours été 2014 à St-Sauveur-Camprieu

Voici une liste d'affaires à prévoir. Les quantités sont données à titre indicatif pour une durée de 8 jours. Pour ceux qui restent pendant plusieurs semaines d'affilé, il sera 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 ou veste	3
Short	4
Pantalon de sport	3
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	1
Gourde	1
Casquette	1
Paire de lunettes de soleil	1
Imperméable	1
Lampe frontale (avec les piles)	1
Barres de céréales	7

Boussole	facultatif
Crème solaire	facultatif
Maillot et drap de bain	facultatif
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 chaussures adaptée au vélo	1
Paire de gants longs de vélo	1 ou 2 ¹
Paire de lunette de vélo	1
Chambre à air de rechange	1 ou 2 ¹
Kit éclairage vélo (avec les piles)	1
Huile pour chaîne (en spray ou burette fermable)	1
Chiffon	1
Pinceau ou vieille brosse à dents	1
Kit de réparation (rustines)	facultatif
Démonte-pneu	facultatif
Petite pompe à vélo	facultatif
Antivol	facultatif
Nettoyant vélo	facultatif
Paire de manchettes et/ou jambières	facultatif
Equipement enduro (casque intégral, dorsale, coudières, genouillères) ¹	facultatif ¹
Ordonnance médicale si traitement médical en cours	x
Carte d'adhérent ou de membre 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.