|  |
| --- |
| Matériel d'entraînement |
|  |  |
| boussole |  |
| plastique carte |
| collant ou pantalon de CO |
| guêtres ou chaussettes hautes |
| chaussures de CO ou running tout terrain |
| haut de CO ou tee shirt |
| bouteille d'eau |
| gouter, encas |
| puce électronique  |
|  |  |
| Hiver |  |
| gants |  |
| bonnet |  |
| blouson chaud |
| polaire ou sweat |
|  |  |
| Pluie |  |
| vêtement de pluie |
| rechange complet (chaussures chaussettes…) |
| sac plastique (pour affaires mouillées) |
|  |  |
| Eté |  |
| casquette |  |
| plus d'eau |