

Type de portage pour été

	Sur soi	Dans le sac à dos	Pour son confort
Portage 1/2 journée	Un pantalon rando ou short. Tee-shirt respirant. Une polaire légère. Chaussures de randonnée ou chaussures de trail. Sac à dos de 20l.	Une veste coupe-vent ou gore tex. Une polaire légère. Une bouteille d'eau : 1l à 1.5l. Crème solaire (indice 50 ou 30 min). lunettes de soleil. Graines ou barres de céréales.	casquette. Stick à lèvres. paire de jumelles. Appareil photo. téléphone
Portage journée	Cf « Pas de portage » + bâtons de marche.	Cf « Pas de portage » +Gants, bonnet et / ou un bandeau pique-nique + un couteau et verre.	Cf « Pas de portage »
Portage confort (Ex : 3 jours avec nuit en refuge avec 1/2 pension).	Cf « Portage journée» + Privilégier la veste gore Tex (3 couches) avec capuche. Sac à dos d'environ 40l.	Cf « Portage journée» + <u>Affaires de rechange.</u> Deux sous-vêtements. Deux paires de chaussettes. Deux tee-shirts. Un ou deux tee-shirts respirant. Un pantalon léger. Une polaire. Sac à viande ou drap de dessus. Trousse de toilette : savon (pour soi et ses chaussettes), brosse à dents, dentifrice. Une mini serviette de toilette. Un cache nez.	Cf « Portage journée» + Chargeur de téléphone / appareil photo. Une trousse à pharmacie. Taie d'oreiller Un paquet de mouchoirs. Sacs plastiques pour déchets. Housses de rangement (séparer vêtement, nourriture...) Une lampe frontale. Tir bouchon. Papier journal (pour sécher les chaussures et feu). Papiers d'identité avec un peu de monnaie. Bouchons d'oreilles Une paire de tongs. Un pantalon Gore Tex (étanche). Briquet Une paire de lacet de rechange. Bloc note, stylo, cartes du parcours.
Portage bivouac	CF potage confort	CF potage confort + duvet, matelas, briquet, lampe	CF potage confort

		frontale, papier WC, réchaud, assiette et fourchette / cuillère.	
En avion et portage confort		Bâtons de marche télescopique	Billet enregistrement Passeport. Lessive à main.
Exemple de trousse à pharmacie :		Exemple de pique-nique :	
<p>Vos médicaments habituels, + antiseptique, pansements, compresses, rouleau adhésif, bande Élastoplaste 6 cm. arnica en homéopathie, aspirine, doliprane, smecta, antistaminique. Morceaux de sucre. Crème NOC et pansement TIEL pour ampoules.</p>		<p>Graines (noix de cajou, raisins, cacahuètes), saucissons, fromage à pâte cuite (Beaufort), pain de mie, pommes, fruits secs (abricots, figues, pruneaux), chocolat.</p>	