

## Pour préparer votre sortie Check-list matériel et logistique

<b>Chaussures et tenue de rechange (après la sortie)</b>	
<b>Sac à dos léger (10 litres environ) contenant :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Réserve d'eau minimum 1,5 litres</li> <li>■ Collation personnelle + sachet poubelle individuel</li> <li>■ Petite pharmacie personnelle*</li> <li>■ Couverture de survie en bon état, sifflet de secours</li> <li>■ Couteau de poche</li> <li>■ Gants fins - bandeau – bonnet léger</li> <li>■ Coupe-vent imperméable</li> <li>■ Veste polaire 2<sup>e</sup> couche</li> <li>■ Tee-shirt et chaussettes de rechange</li> <li>■ Collant ou pantalon léger si vous courez en short</li> <li>■ Téléphone portable chargé et protégé de l'humidité (pochette étanche)</li> </ul>	
<p>* pharmacie de secours :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Crème solaire</li> <li>■ Pansements anti-ampoules</li> <li>■ Bande élastique ou élastoplaste</li> <li>■ Paracétamol ou Aspirine</li> <li>■ Arnica compresses</li> <li>■ Antiseptique compresses</li> </ul>	
<b>Pendant la sortie</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tenue de sport adaptée à la météo du jour</li> <li>■ Casquette</li> <li>■ Lunettes de soleil protection UV 3 minimum</li> <li>■ Chaussures de trail-running déjà utilisées au préalable</li> <li>■ 2<sup>e</sup> couche pour les sorties avec arrêts prolongés (<i>ex : pleine nature – pleine conscience / wellness, etc.</i>)</li> </ul>	
<b>Matériel complémentaire recommandé suivant votre sortie</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bâtons de marche ou de trail</li> <li>■ Lampe frontale</li> <li>■ Cordelette 3mm x 4m</li> <li>■ Maillot de bain</li> </ul>	

### INFORMATIONS UTILES

**Numéro des secours : 112 ou 18 ou 15 ou 17**

**Portable organisateur : 06 61 41 59 22 (Marie-Fanny Rigolet)**

**Office de tourisme Savines-le-lac : 04 92 44 31 00**

**Office de tourisme Bonifacio : 04 95 73 11 88**

**Mairie Savines-le-lac : 04 92 44 20 03**



**Mairie Bonifacio : 04 95 21 72 33**

