

POLYATHLON DU LEVANT - 24 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE 2008

ATTENTION : MAXIMUM 20 KG EN SOUTE !!!
CHECK LISTE « GIGOGNE » - « NOS AMES A DIEU, LE RESTE DANS NOS BAGAGES » !
INTRODUCTION

- être prêts à naviguer entre la semi et la totale autonomie pour une certaine partie,
- du matériel éprouvé et solide,
- respecter le principe « le minimum c'est encore trop, et le plus léger c'est trop lourd ! »

Le grand sac de voyage pour les affaires encombrantes, qui va dans la soute de l'avion

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Casque vélo | <input type="checkbox"/> Cale-pieds pour baskets |
| <input type="checkbox"/> 2 ^{ème} paire de baskets | <u>POUR LA COURSE A PIED</u> |
| <input type="checkbox"/> Sandales « trekking » | <input type="checkbox"/> 1 short |
| <input type="checkbox"/> Tongs douche/plage | <input type="checkbox"/> chaussettes |
| <input type="checkbox"/> Combinaison natation totale ou « shorty » | <u>TENUE DU SOIR / CAMPING</u> |
| <input type="checkbox"/> Sac de couchage confort à 0°C | <input type="checkbox"/> 1 pantalon « packable » utilisable comme short, 2 T-shirts |
| <input type="checkbox"/> Matelas de sol | <input type="checkbox"/> Slips, babydoll, bonnet, gants thermiques, chapeau de soleil |
| <input type="checkbox"/> Petit sac à dos 15 litres pour vélo et course à pied | <input type="checkbox"/> 1 linge, serviettes humides |
| <u>POUR LA NATATION :</u> | <input type="checkbox"/> Affaires de toilette (+ 1 crème solaire) |
| <input type="checkbox"/> Costume de bain | Trousse médicaments avec anti-diarrhée, boules Quiès, huile de massage, aspirine, Carmol, imperdable, sparadrap, petite paire de ciseaux, brucelles, pansements, crème ou spray anti-moustique, Arnica) |
| <input type="checkbox"/> Lunettes de natation | <input type="checkbox"/> 1 couteau, 1 fourchette, 1 cuillère, 1 tasse, 1 assiette à soupe + de quoi nettoyer, 1 couteau suisse |
| <input type="checkbox"/> Tuba (à choix) | Papier de toilette |
| <input type="checkbox"/> Bouchons pour les oreilles | <input type="checkbox"/> Couverture « rescue » |
| <input type="checkbox"/> Bonnet de bain fluo | <input type="checkbox"/> Briquet et petite bougie |
| <input type="checkbox"/> Palmettes pour les mains | <u>RESERVES ALIMENTAIRES</u> |
| <u>POUR LE VELO</u> | <input type="checkbox"/> Sucre, barres, Parmesan, viande séchée, chocolat, |
| <input type="checkbox"/> 2 cuissards | <u>CADEAUX</u> |
| <input type="checkbox"/> 3 maillots | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 1 K-way | <u>DIVERS</u> |
| <input type="checkbox"/> Gants de cycliste | <input type="checkbox"/> 3 sacs poubelle 35 litres (pour garder tout le matériel au sec lors du kayak en prévision de la course à pied et du VTT) |
| <input type="checkbox"/> 1 ou 2 porte-gourdes de réserve | <input type="checkbox"/> Bâtons de marche (avec rondelle pour neige) facultatifs |
| <input type="checkbox"/> Pare-boue amovible | <input type="checkbox"/> Chaussures de grimpe (baudrier + cordes sur place) |
| <input type="checkbox"/> Porte-bagages amovible (facultatif/modèle Nicolas) | |
| <u>MATERIEL VELO</u> | |
| <input type="checkbox"/> Sa propre selle pour plus de confort | |
| <input type="checkbox"/> 2 gourdes ou Camelback + porte-gourdes vélo | |
| <input type="checkbox"/> 2 chambres à air standard | |
| <input type="checkbox"/> Petit kit réparation (clés imbus, pompe, etc.) | |

Sac à dos moyen 25-35 litres, gardé avec soi dans l'avion et apte à une opération en autonomie (sangle pour sac de couchage et matelas)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sweat-shirt / polaire légère | <input type="checkbox"/> 2 sangles |
| <input type="checkbox"/> Appareil de photos et piles / batterie | <input type="checkbox"/> Passeport (VALIDITE DE 6 MOIS) |
| <input type="checkbox"/> Caméras (piles / batterie) | <input type="checkbox"/> Carte de crédit |
| <input type="checkbox"/> Lunette de soleil | <input type="checkbox"/> Argent (« à votre bon cœur » ! Dollars en petites coupures, change sur place, profitez de faire vos cadeaux de Noël) |
| <input type="checkbox"/> Natel et son chargeur | <input type="checkbox"/> 1 stylo bille |
| <input type="checkbox"/> Lampe frontale (piles / batterie) | <input type="checkbox"/> Carnet de voyage (carnet de notes) |
| <input type="checkbox"/> 3 mètres de ficelle (étendage) | <input type="checkbox"/> Carte du Liban |
| <input type="checkbox"/> Mouchoirs en papier | <input type="checkbox"/> Montre altimètre |
| <input type="checkbox"/> Lunettes de lecture | |
| <input type="checkbox"/> Verres de contact et produits d'entretien | |

A COORDONNER encore pour le GROUPE

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 2 à 3 Maglites ??? | <input type="checkbox"/> Hymnes des Polyathlons d'Orient et d'Occident |
| <input type="checkbox"/> Tentes : selon instructions spéciales (à suivre...) | <input type="checkbox"/> Chansonnier |
| <input type="checkbox"/> 1 ou 2 petites cordes | <input type="checkbox"/> Ephémérides, températures, météo |
| <input type="checkbox"/> 1 paquet de sacs poubelle réserve 35 litres | |