

personnel	xxx	pochette vaccination		passeport+300€ +CNI+MUT+VITAL (pochette étanche felines)			€ ECO								
		BUDGET					billet:								
							hotel:								
armement	coupe-coupe							avion interieur:							
	poignard							repas							
								taxi							
tenue	sur homme		sac		pds		Achats metropole		Achats sur zone						
	chemise		claquette		1 non										
	chapeau		basquet		1 150										
	pantalon kway		tee short		2 160				nov						
	chaussette/slip		slip		3 120										
	ceinture		short		1 100										
	chaussure trek		debardeur		1 80										
			polaire		1 100				dec						
	eau 2l		pantalon corsair		1 150										
			maillot bain		1 40										
			chaussette		3 180										
			bottes		1 600				janv						
					1700										
radio/orientation															
	orientation		pds		energie		pds		eclairage		pds		références cartes		
	1 compas				4 aaa				1 frontal		50				
	1 boussole				4 aa				1 mini mag		50				
	2 gps				radio/video				2 bougies		50				
	CARTE				tel mobile+ charge				pêche						
					radio fm				3 lignes						
					gopro/sd/4 batt				1 leurre						
	BALISE spot gen 3				comescope charge+2 batt				1 pelle						
					power bank				1 battee						
divers															

KCAL JOURNALIER

REPAS

pates		beure cacah		
puree		magic		
semoule		royco		
lyo		sauc		
chinoise		sauce tomate		
thon		noisette		
sardine		datte		
patés		chips		
foie gras		gateau		
barquette		bonbon		
plats		chocolat		
lait concentré		kiri		
barre energetique		vache qui rit		
corn flask				
boisson		départ		
café		saucisson		
sucre		pain		
thé				
boisson iso				
citron				
vitamine				
midi	barq	boite	fromage	bis sale
soir	soupe	chips	fromage	bis sale
matin	cafe	gateau	beurre ca	bis suc
a-m	iso ou the	bis suc	fruit sec	

MENUS

compléments

budget nourriture

cayenne

saul

maripasoula

couchage/sac

1 hamac	800	1 poncho	200	aluminium
1 couverture polaire	200	1 sac poub		scotch
1 petite housse		sac etanche		gaffer
1 grande housse		filet		serre clips
2 sac decath				étirable
1 sac	1200			

divers

feu	pds	toilette	pds	franchissement	pds
briquet		serviette			
cordelette		blaireau		corde	
bougie		razoir		10 m 3mm	
magnesium		dentifrice/desinfect		30 m 6mm	
bois resine allum feu		brosse		2 mousquetons legés	
huile /eau cologne		coupe ongle		2 mousquetons lourds	
cuisson		douche		gants cuir	
quart US/ gobelet		(souple)		trousse couture	
fourchette/cuillere		nettoyage main hydro		navigation	
canif multi		pq			
				2 boués	500
rechaud		miroir		filet	
esbit		savon		embarcation + rames	

					sac appoint	pochette	pois sac
santé	trousse 1		trousse 2	Préconnisé			1
modest							
condom							
javel						2	
Suture							
							3
dqe							

ANNEXE 1

sport

quantité	produit	cal/100	kcal		ORGANISATION SAC	A LAISSER	KDO

ACTIVITES	gites conseillés	TRANSPORT	TABAC ALCOOL
CONTACT			

[illegible]

BILAN	€			video		divers	