

Matériel	Check
Un téléphone mobile avec une batterie chargée (mettre dans son répertoire le n° sécurité de l'organisation, affiché au retrait des kits Pandathlon et ne pas masquer son numéro)	
Un sac à dos	
Une réserve d'eau minimum de 1 litre	
Une couverture de survie (de 1,40 m x 2 m minimum)	
Un sifflet	
Une lampe en état de fonctionnement (pas de lampe de téléphone portable)	
Une réserve alimentaire	
Une veste avec capuche de type coupe-vent permettant de supporter le mauvais temps	
Des vêtements chauds <ul style="list-style-type: none"> • pantalon ou collant à jambes longues • vêtement chaud à manches longues 	
Une paire de lunettes de soleil	
Une crème solaire	
La Carte du Pandathlon	
Une paire de gants	
Un bonnet	
Une somme minimum de 20€ afin de pallier les imprévus	
Une paire de chaussettes de rechange	
Des vêtements (maillot) de rechange	
Des bâtons de marche	
Une bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un strapping (mini 100 cm x 6 cm)	
Un couteau de poche	
De la vaseline ou crème anti-échauffement	