

EQUIPEMENT

Checklist

ALIMENTATION & HYDRATATION

- Gourde ou poche d'eau (*au moins 1,5 à 2 litres, ou plus selon la durée et la chaleur*)
- Collation (*barres énergisantes*)
- Boissons énergisantes

ACCESSOIRES

- Chargeur solaire
- Boussole / Cartes
- Couteau suisse
- Briquet
- Lampe

TROUSSE DE SECOURS

- Antiseptique
- Pansement
- Pansement anti ampoule
- Déodorant
- Anti insectes
- Crème solaire

VETEMENTS

- Sous-vêtements techniques
- T-shirt respirant
- Polaires ou softshell
- Vestes intermédiaires
- Vestes imperméables
- Pantalon imperméable
- Short de randonnée
- Chaussettes épaisses
- Paire de chaussettes de rechange
- Chaussures de randonnée
- Chaussures de repos

MATERIEL

- Bâtons de randonnée
- Sac a dos spécial randonnée (20 à 30L)
- Chapeau / Casquette
- Lunettes de soleil
- Serviette microfibre

