

A emporter pour le week-end de Pentecôte

POUR LA RANDO

- sac à dos 25 - 40 litres
- barres céréales, fruits secs ou pâte d'amande, ...
- poche à eau (intéressant car vous pouvez boire tout en marchant), ou gourde classique ou une bouteille en plastique dur (pour qu'elle ne se retrouve pas écrasée et percée dans le sac)
- lampe frontale
- couverture de survie

VÊTEMENTS

- chaussures de randonnée (imperméables et respirantes), hautes ou basses mais avec des semelles adaptées, 2 paires c'est plus sûr
- chaussettes de randonnée pour 3 jours (ne pas négliger la qualité, la chaussure ne fait pas tout)
- pantalon ou short, le mieux étant le pantalon transformable en short
- sous-vêtements pour 3 jours
- tee-shirts techniques (première couche)
- veste polaire (deuxième couche)
- veste Gore-Tex (troisième couche) contre la pluie
- chapeau/casquette pour se protéger du soleil.
- un bonnet ou bandeau
- une paire de gants (optionnel mais on montera quand même à plus de 2000m)
- bâtons de randonnée

ÉQUIPEMENTS

- crème solaire, stick lèvres
- lunettes de soleil
- mouchoirs et papier toilette
- papiers d'identité
- téléphone portable + chargeur
- petite pharmacie individuelle
- vos médicaments avec l'ordonnance

POUR L'HEBERGEMENT

- draps ou sac à viande ou sac de couchage (les couvertures sont fournies)
- vêtement pour la nuit
- affaires de toilette
- serviette
- brosse à dents + dentifrice