

Liste matériel pour une randonnée de plusieurs jours



- Chaussure de marche confortable avec support cheville et bonnes semelles.
- Sac à dos confortable (max 30l).
- En cas et pic-nic personnel (si on ne vas pas au resto).
- 1-1^{1/2} litre d'eau (minimum).

- Veste imperméable et coupe vent (gore-tex).
- Couche chaude - petite doudoune ou polaire.
- Petite paire de gants et bonnet isolants (synthétique/laine).
- Une paire de chaussettes en plus (synthétique/laine).
- Des sous-vêtements techniques (bas et hauts) - pas de coton!
- Chapeau de soleil / bandana / buff / écharpe...

- Lunettes de soleil / Lunettes de vision / lentilles.
- Crème solaire (30+).
- Médicaments personnel, si besoin pendant la journée.

- Petite trousse de toilette de voyages.
- Lampe frontale.
- Sac à viande.

OBLIGATOIRE

- **Assurance accident.**

En option

- Bâtons de marche (je peux peut-être en prêter).
- Appareil à photo.
- Jumelles.
- Boules caisses.

PS - N'oubliez pas de vérifier les piles dans vos appareils.

A bientôt pour une rando!

