



Matériel personnel à emporter



Les indispensables :

Attention : Votre sac ne doit pas dépasser les 12 kg ! pensez à prendre des affaires légères !!

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  1 Sac à dos pour toutes vos affaires (40 à 50 L) |  1p. Chaussures de montagne (montantes) |
|  1 Sac de couchage (température confort -10°C min) |  2 Pantalons de randonnée |
|  1 Drap de soie / drap type "Thermolite" |  1 Bonnet |
|  1 Tapis de sol (autogonflant léger et rentre dans le sac) |  3 Pulls et/ou Polaires / vêtements technique superposables) |
|  1 p. bâtons de marche |  1 tour de cou (buff, écharpe, foulard, ...) |
|  1 Casquette ou chapeau |  1 Serviette de toilette (très fine, spéciale randonnée) |
|  1p. Lunettes de soleil (indice 3 minimum) |  Sous-vêtements (7 culottes/boxers, 4p. chaussettes rando dont 2p. chaudes, 2 Soutien-gorge) |
|  1 Stylo + 1 crayon papier |  1 T shirt thermique / 2 nd peau |
|  1 Briquet |  1 Collant thermique / sous pantalon |
|  1 Couteau (multi-couverts : cuillère/fourchette) |  1 Maillot de bain |
|  1 Gourde (favoriser les gourdes filtrantes) |  1p. Gants polaires chauds |
|  Micropur (comprimés de traitement de l'eau à boire comptez environs 3cp/jour d'expédition) |  2 Tee-shirts manches courtes |
|  1p. de Jumelles (8X42 ou 10X42) |  2 Tee-shirts manches longues |
|  1 Lampe frontale (dynamo ou piles longue durée / lithium avec 1p de recharge) |  1p. Tonges ou sandalettes de sport (résistantes) |
|  Mouchoirs (tissu de préférence) |  1 Veste imperméable et coupe-vent (solide et colorie sobre !) (cf matériel de chasse et d'affût). |
|  2 Photocopies du passeport (1 dans chaque sac) |  <i>Si vous achetez du matériel, essayez de prendre des vêtements techniques sans PFC</i> |
|  Petite pharmacie personnelle |  1 Dentifrice biodégradable |
|  Pansements double peau (contre ampoules) |  1 Brosse à dent |
|  1 Stick à lèvres |  1 tube de Crème solaire (petit format et indice fort) |
|  1 Savon biodégradable (type "savon de Marseille") | |

Nous vous proposons également d'amener une petite "spécialité" personnelle afin d'agrémenter et d'apporter une petite touche personnelle aux pique-niques ! (Ex : saucisson, fromage, terrine végétarienne, etc.)

Facultatif

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Lingettes nettoyante corps (Lingettes intimes) |  1 Montre altimètre |
|  Contraceptif si besoin |  1 Appareil photo + chargeur/ batteries |
|  1-2 coupes-menstruelles ou "nécessaires féminins" |  1 Téléphone portable + chargeur (pour la ville) |
|  1 Longue-vue (pas comprise dans les 12 kg max) |  Argent personnel liquide |