

## LISTE EQUIPEMENT PERSONNEL A EMMENER

### Vêtements

- T-shirts respirant (évité le coton)
- Pantalons de randonnée / shorts / caleçon cycliste / pantalons de survêtement (pas de jeans en denim)
- Chaussure de randonnée pédestre / à vélo (pas de sandales ou clic-clac)
- Chaussettes de marche ou chaussettes épaisses en laine
- Chaussettes fine à porter sous les chaussettes épaisses
- Pull chaud / veste polaire
- Pantalon ET veste de pluie – imperméable (indispensable)

### Pour votre sac à dos

- Pochette en plastique pour carte
- Sac en plastique pour garder le contenu de votre sac à dos au sec
- Guêtres (revêtement protecteur au-dessus de la chaussure pour les randonneurs)
- Bonnet chaud et chapeau/casquette (pour la pluie et le soleil)
- Gants
- Bouteille d'eau / Thermos (pour les liquides chauds)
- Tupperware, couteau & cuillère pour les pique-niques
- Maillot de bain! (Nous avons du beau temps, de temps en temps!)
- Petite serviette
- Appareil photo & chargeur
- Petit matelas ou sac en plastique pour s'asseoir lors des pauses déjeuner

### Kit/trousse premiers soins personnel (à transporter dans votre sac à dos)

- Traitement ampoules (Compeed, Seconde peau ou Moleskine)
- Bandages de soutien cheville / genou
- Arnica pour les entorses et les ecchymoses
- Crème désinfectante pour les coupures mineures
- Pansements pour les coupures mineures
- Baume à lèvres
- Crème solaire
- Crème après-solaire (Aloe Vera)
- Anti-insectes / moustique / Midges et après-morsure
- Ciseaux
- Pince à tic
- Sun cream

### Voyage

- Passeport (avec visa si nécessaire)
- Billet d'avion
- Permis de conduire
- Carte de crédit
- Copie de votre couverture assurance
- Argent (en Euro et en espèce pour les premiers jours)
- Etiquettes valise (sur tous les sacs)

### Divers

- Affaire de toilette personnel
- Téléphone portable & chargeur (adaptateur électrique)
- Torche / lampe de poche / sifflet / boussole