



Vêtements

- Une bonne paire de chaussures de randonnées (déjà utilisées !)
- Une paire de Tong ou sandales pour les soirées / après midi après la marche et pour la douche
- Chaussettes et/ ou socquettes
- Un pantalon de rando confortable (le top : déperlant / à jambes amovibles)
- Un short ou pantacourt de rando
- Des sous-vêtements
- Quelques t-shirts de rando : le top : en laine Merinos - protège du chaud et du froid et sans odeur
- Un t-shirt en coton pour la nuit (et ou éventuellement pyjama ou short de nuit)
- Un maillot de bain (optionnel, suivant destination)
- Un petit pull ou mieux encore une polaire légère (suivant destination et saison)
- Un coupe vent déperlant (style kway)
- Une paire de gants (suivant destination et saison)



toilette et hygiène

- Une mini trousse de toilette
- Une serviette en micro fibre (pour la douche)
- Une boîte de Compeed en cas d'ampoules ou pansements
- Une trousse de premier secours
- Quelques paquets de kleenex (à partager)
- Des boules quies - indispensable en refuge !**



Accessoires de rando / alimentation

Rappel : le poids du sac à dos rempli ne doit pas dépasser 20% du poids du marcheur 😊

- Sac à dos (environ **40 litres** semble le volume/taille idéal pour un trek de quelques jours)
- Sac étanche de protection du sac à dos (parfois fourni avec le sac à dos)
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Casquette ou un chapeau
- Buff (tour de cou) - permet de se protéger des intempéries aussi bien que du soleil
- Gourde ou camel back
- Des barres de céréales / des graines / coupe faim (selon le régime de chacun)
- Des bâtons de randonnées (pas toujours utiles selon dénivelés)
- Un « sac à viande » (sac en soie pour le couchage)
- Un petit sac de couchage (pas obligatoire si refuge équipés en couvertures)
- Quelques sacs poubelles (ou des sacs à zip congélation) : pour déchets et stockage étanche
- Un couteau suisse
- Une lampe frontale



Matériel photo / vidéo

- Un téléphone portable en cas d'urgence
- Un GPS de randonnée et cartes TOPO installées
- Appareil photo / caméras vidéo /drone 😊
- Batterie portable autonome pour recharger ses appareils