MATERIEL	OUI/NON
EQUIPEMENT	
Chaussure de randonnée (basket interdites)	oui
Batons de marche	facultatif
Sac à dos	oui
Housse de protection sac à dos ou poncho	oui
Lunettes de soleil	oui
Lunettes de vue	oui
Claquette/tong	oui
Jumelle	facultatif
Lampe frontale	oui
Gobelet	oui
Couverts pour les repas (fourchette, cuillère et couteau)	oui
Portable	oui
Chargeur portable + cable	oui
REPAS ET BOISSON	
Petit-déjeuner	non
Déjeuner - prévoir votre panier pique-nique pour le vendredi et samedi midi	oui
Diner	non
En-cas (barre, graines, etc.)	oui
Poche à eau ou bouteille d'eau (minimum 2 litres)	oui
Sacs étanches zip taille moyenne	facultatif
Sacs étanches zip grande taille	facultatif
COUCHAGE	
Sac de couchage	oui
Matelas en mousse ou gonflable	facultatif
Drap de soie (sac à viande)	oui
Tente	non
VÊTEMENTS	
Paire de chaussettes x 2	oui
Tee-shirt x 2	oui
Guêtres	oui
Dessous (slip, culotte, etc.) x 2	oui
Short x 1	facultatif
Pantalonx 1	oui
Polaire	oui
Veste de pluie imper-respirante	oui
Bonnet & Gants	oui
Casquette	oui
SECURITE	
Crème solaire	oui
Traitement médical	oui
Carte d'identité / carte sécurité sociale	oui
Argent liquide	oui
Couverture de survie	oui
Trousse de secours (dont pansement anti-ampoule type Compeed)	non
Sifflet	facultatif
Corde	non
Baudrier et harnais	non
HYGIÈNE	
Gel hydroalcoolique + masque	non
Serviette microfibre	oui
Déodorant stick	oui
Coupe ongle	non
Brosse à dent + fil à dent + dentifrice petite taille	oui
Savon corps, cheuveux et vêtement	oui
Papier toilette (lingette interdite)	oui
DIVERS	
Appareil photo	facultatif
Piles pour la frontale	oui
Tablettes de purification d'eau	oui
Trousse de réparation	facultatif

Occitanie-rando © 2018 - - certains droits réservés.