

2. LA LISTE COMPLÈTE

LA CHECK-LIST

Tout ce que vous devez avoir avec vous pour un premier trek est ici

Matériel de base

- Sac à dos
- Sac de couchage
- Drap
- Chaussures de Haute montagne
- 2 bâtons de marche
- Gourde
- Couverture de survie

Ravitaillement

- Fruits secs
- Gels glucidiques

Bivouac

- Tente légère
- Matelas autogonflant
- Oreiller compressible

Vêtements

- T-shirts en merino x3
- Polaire
- Pantalon de randonnée
- Veste imperméable
- Pantalon imperméable
- Doudoune légère
- Bonnet
- Casquette
- Gants
- Paire de tongue
- Lunettes de soleil indice 4
- Sous-vêtements x3
- Chaussettes x3
- Foulard / écharpe
- Haut thermique
- Bas thermique

Hygiène

- Dentifrice
- Brosse à dent
- Savon qui lave tout
- Shampooing
- Serviette microfibre
- PQ
- Crème solaire

Accessoires

- Petit carnet + stylo
- Livre
- Trousse de premiers soins
- Carte du trek
- Appareil photo
- Lampe frontale