

# Suggestion de liste à emporter en rando itinérante :

## LES VETEMENTS

- \* 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- \* 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- \* 1 paire de gants chauds
- \* des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- \* 1 veste chaude type polaire (voire déperlante ) ou chaud et compressible
- \* 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- \* 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- \* 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- \* des sous-vêtements
- \* 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- \* des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- \* 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- \* 1 paire de guêtres (facultatif)
- \* des vêtements et chaussures confortables pour le soir

## LE MATERIEL A EMPORTER

- \* 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- \* 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- \* 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- \* 1 paire de bâtons (facultatif)
- \* 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
  
- \* 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- \* 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- \* 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- \* 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- \* pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
  
- \* nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- \* boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- \* 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- \* des mouchoirs
- \* du papier toilette
- \* 1 briquet (à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- \* 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- \* des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- \* appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)
  
- \* 1 sifflet ( pour avertir en cas d'urgence)