

Liste des affaires à emporter pour une rando itinérante

La base :

- sac à dos 40L-50L
- chaussures de randonnée (en bon état)
- 2 bâtons de marche

Vêtements :

- 2 t-shirts
- 2 polaires fines
- une doudoune performante et ultra légère
- 1 pantalon modulable en short
- 1 short (ou jupe-short)
- un coupe-vent
- une cape de pluie
- un bonnet (chaud et léger)
- une paire de gants
- un foulard
- une casquette (si possible avec rabat arrière)
- une paire de lunettes de soleil + un étui souple
- 2 paires de chaussettes de randonnée
- 2 soutient-gorges/brassières
- 2 culottes
- un pyjama/tenue pour le soir (1 leggings + 1 débardeur)
- une paire de tong

Matériel toilette :

- une crème solaire + un beurre cacao
- une serviette micro-fibres
- une demi-savonnette → à mettre dans un sachet de congélation.
- Un déodorant bille ou spray

Trousse de toilettes (dans un sac de congélation) :

- une brosse à dent + un demi-tube de dentifrice
- une crème (dans un petit contenant)
- un lait nettoyant visage à l'eau (dans un petit contenant)
- 2 chouchous, 2 barrettes invisibles

- une mini-brosse
- une dose de shampoing (dans un petit contenant)
- 2 cotons tiges
- un coupe-ongle + une lime à ongles

Trousse à bobos naturelle :

- un flacon : huile végétale + huile essentielle de gaulthérie (dans un petit contenant)
OU
- crème « Articulation » de Pur'essentiel
- trousse de secours à mutualiser

Autres :

- 2 épingles à linge
- un téléphone portable (mutualisez le chargeur)
- une montre
- une pochette avec votre argent liquide, votre carte bleue, votre carte d'identité
- 3 paquets de mouchoirs
- un rouleau de PQ (emballé dans un sac de congélation)
- une couverture de survie
- des boules Quies
- une lampe frontale

Matériel nuit/repas (avec demi-pension en refuge) :

- un duvet léger et chaud
- un opinel + une cuillère
- une gourde/poche d'eau d'1L (dès le milieu de l'été, prévoyez une 2nde gourde)
- un thermos d'1/2L

Nourriture au départ (en s'approvisionnant dans les refuges):

- 15 barres de céréales (faites maison)
- 5 sachets de repas déshydratés
- un petit sachet de pruneaux et figues séchés
- 2 tranches de pain de seigle
- 3 compotes en tubes
- 2 boîtes de maquereaux + 1 boîte de sardines