

# LISTE DE MATERIEL



## Équipement

- Tente
- Matelas autogonflant
- Sac de couchage
- Chaussures de montagne solides et hautes
- Bâtons (télescopiques)
- Sac à dos (40 L.)
- Housse anti-pluie pour le sac à dos
- Poche à eau (Camelbak à 3L.)
- Filtre à eau (KATADYN BeFree 0,6L.)
- Réchaud à gaz (+ cartouche)(MSR windburner)
- Sacs étanches (Sea-to-Summit )

## Vêtements

- Pantalon souple ou short
- 2 paires de chaussettes
- Sous-vêtements
- Tee-shirt
- Haut technique à manches longues
- Collant en laine
- Lunettes de soleil
- Casquette
- Veste et pantalon de pluie
- Doudoune légère
- Bonnets et gants

## Hygiène

- Crème solaire (50 spf)
- Stick à lèvres (50 spf)
- Déodorant(Tout en format mini)
- Brosse à dent + dentifrice
- Désinfectant
- Papier toilette
- Lunettes/lentilles
- Sport-tape
- Pansement anti-ampoules
- Pharmacie personnel

## Autres

- Serviette légère
- Lampe frontale
- Spork
- Gobelet
- Briquet
- Couteau
- Pièce d'identité
- Carte assurance voyage + maladie
- Carte bleu + carte crédit

**Pique-niques pour jours 2 + 3**

**En-cas (noix, fruits secs, chocolat, barres céréales)**