

Pour randonner sur plusieurs jours

Le classique

Dans le sac

- 1 sac à dos 40/50 L avec poncho
- 1 pantalon léger
- 1 veste goretex*
- 1 polaire ultra léger
- 1 tee-shirt manches courtes
- 1 slip
- 1 pyjama
- 1 paire de chaussettes
- Des mouchoirs
- 1 paire de sandales pour le soir
- 1 chemise légère pour le soir*
- 1 chapeau
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 serviette de toilette
- 1 gant de toilette
- 1 gourde 1 L
- 1 timbale
- 1 couteau multiple (avec tire-bouchon !)
- 1 cuillère et 1 fourchette
- 1 serviette de table
- 1 sac à viande
- Ou/et 1 sac de couchage ultra léger
- 1 pochette (pour papiers et argent)
- 1 poncho

Pour marcher

- 1 paire de chaussures de randonnée
- 1 paire de chaussettes
- 1 pantalon/short
- 1 tee-shirt manches courtes
- 1 slip
- 1 appareil photos
- 2 bâtons télescopiques

Soins et hygiène

- 1 shampoing
- 1 petit savon de Marseille
- 1 paire de ciseaux
- 1 brosse à dents
- 1 tube de dentifrice
- Boules Quiès ou équivalent
- 1 peigne
- Des cotons-tiges
- 2 sachets de kleenex

- Papier toilette
- 1 crème solaire
- 1 coupe-ongles

Alimentation

- Pour le pique-nique du jour
- Barres de céréales ; fruits secs
- 1 paquet de chips

Bobologie

- Quelques pansements
- Effergalgan à avaler
- Petit rouleau d'Omnifix
- Aiguille et fil de coton pour les ampoules
- Pommade pour les pieds NOK

Matériels divers

- Quelques poches plastiques
- Chargeur pour appareil photo
- Carte mémoire photo
- Téléphone et son chargeur
- Petite lampe frontale
- 3 ou 4 m de cordelette
- 6 épingles à linge
- 6 épingles à nourrice
- 1 briquet
- 1 carnet de notes
- 1 crayon
- Cartes de randonnée*
- Topo-guide*

Papiers d'identité

- Carte d'identité
- Carte vitale
- Carte de groupe sanguin
- Carte bancaire et n° de tel en cas de perte
- Carnet de chèques
- Carte européenne d'assurance maladie (pour l'étranger)
- Numéro de tel assurance-rapatriement

**selon le type de randonnée*

B.S. février 2024

Transport de bagages et /ou de personnes :
La Malle Postale www.lamallepostale.com
tel 04 71 04 21 79
courriel : contact@lamallepostale.com