

Équipement à prévoir pour nos Séjours Randonnées

Équipement conseillé pour la randonnée

Vos vêtements de marche (la liste doit être adaptée en fonction de la saison)

- de bonnes chaussures de randonnée (semelles cramponnées, chaussures pas forcément montantes, mais dans lesquelles vous vous sentez bien et que vous avez déjà utilisées),
- **une paire de bottes pour les randonnées sur l'éstran.**
- une paire de chaussures légères pour le soir (cela pourra être une paire de chaussures de sport qui pourra remplacer celle de randonnée en cas de douleurs aux pieds),
- chaussettes de sport ou de randonnée,
- pantalon de toile (séchage rapide),
- short,
- pull ou veste polaire,
- tee-shirts ou chemises légères,
- une veste imperméable (type Goretex),
- un sur-pantalon imperméable (toute saison),
- cape de pluie ou poncho (qui protégera aussi le sac à dos)
- un chapeau et des lunettes de soleil, - un bonnet,
- une paire de gants légers et un sur-pantalon imperméable (de l'automne au printemps), - un maillot de bain et une petite serviette de bain, - tenue de rechange confortable pour le soir

Matériel divers

- **Tupperware, couverts et gobelet pour le repas du midi**

- paire de lunettes de soleil (toute saison),
- crème de protection solaire,
- 1 ou 2 gourdes de 1 litre,
- affaires de toilette,
- petite pharmacie personnelle (désinfectant et pansements, crème protectrice pour les lèvres, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed, vos médicaments habituels), - papier hygiénique, mouchoirs,
- 1 paire de lunettes de vue de rechange (ou des lentilles),
- 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,
- lampe torche ou lampe frontale, Autres équipements facultatifs : bâtons de marche avec embouts en caoutchouc, 1 paire de jumelles, appareil photos, ...

Bagages

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

- 1 sac à dos **de 30 litres** à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photos ...
- 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas dépasser 15 kg).

www.telestlechemin.fr

IN VIA PROCESSUS

Janvier 2019