

MATERIEL

Liste de matériel personnel indispensable

Sac à dos (minimum 40 L)
Duvet (10 degrés)
Tapis/matelas de sol
Pantalons (2 min)
Chemise / T shirt (2min)
Sous-pull
Polaire / pull / doudoune
Veste imperméable + sur-pantalon ou cape de pluie
Chapeau / bonnet
Gants
Écharpe
Chaussures de marche
Chaussettes (2 minimum)
Gourde / thermos (1 litre minimum)
Couverts + assiette / bol / tasse
Hygiène personnelle (PQ)

Pour vous aider dans le choix de vos vêtements :

Il est bon d'avoir des couches respirantes pour pouvoir marcher sans transpirer puis de pouvoir mettre une grosse veste (doudoune ou autre) pour pouvoir faire des exercices énergétiques avec peu de mouvement

Vous pouvez regarder ici :

<http://www.randonner-malin.com/vetements-de-randonnee-le-systeme-des-3-couches/>

et là, pour vous éclairer :

<http://www.altituderando.com/Vetements-de-randonnee-comment>

Inutile pour autant de refaire votre garde robe ! J'utilise aussi des T shirts en coton...

Liste de matériel personnel optionnel

Bâtons
Appareil photo
Paire de chausson/chaussure légère (tong) pour le soir
Sac à viande (protège le duvet)
Jumelles (j'aurais les miennes)
Lunettes de soleil

Vous pouvez jeter un coup d'œil ici pour vous donner une idée du poids :

<http://www.randonner-malin.com/liste-materiel-gr20-autonomie-complexe/>

Penser à réimperméabiliser vos chaussures (graisse ou bombe) et vos vêtements...