



Pour marcher

- Sac à dos – 34-36 litres
- sandales légères (après la marche)
- bâton(s) de marche
- Chaussures de qualité (pointure de plus)

Pour se vêtir et se protéger

- 2 ou 3 paires de bas (de mérino – éviter coton) – on les change aux 2 heures
- 1 chemise
- 2 tee-shirts à séchage rapide
- veste manche longue
- 2 pantalons convertibles ou 1 long 1 court
- 2 ensemble de sous-vêtements
- manteau imperméable
- chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, chasse-moustique

Pour dormir

- sac ou drap de couchage (Essentiel)
- taie d'oreiller (Essentiel)
- ensemble pour dormir

Pour faire sa toilette

- trousse de toilette
- savon tout usage (style de marseilles ou de castille)
- coupe-ongles
- serviette, débarbouillette

Pour voyager

- sac de taille (pour téléphone, argent)
- itinéraire
- carte d'assurance maladie
- carte de débit/ carte de crédit
- argent (Essentiel pour les hébergements)

Pour boire et manger

- gourde ou sac à eau
- collation : barres énergétiques, noix, fruits secs, jus de fruits
- canif, ustensiles réutilisables, tire-bouchon

Pour se soigner

- petite trousse de premiers soins
- médicaments personnels
- soin de pied et crème anti-frottement
- soin pour douleurs musculaires
- mouchoir

Divers

- bidule électronique
- crayon et carnet de note
- sacs de plastiques de dimension variées