

MATERIEL POUR RANDONNEE DE PLUSIEURS JOURS EN MONTAGNE CHAUDE OU PAYS CHAUD (CORSE OU AUTRE)

VETEMENTS :

- 3 culottes
- 3 paires de chaussettes rando
- 3 tee shirts manches courtes ou sans manches
- 1 tee shirt manche longues hiver (pour la nuit en tente)
- 2 sweats polaire (1 chaud et 1 léger)
- 1 coupe vent imperméable
- 1 pantalon rando léger transformable en short
- 1 short
- 1 leggings polaire ou caleçon polaire (nuit en tente)
- 1 bonnet
- 1 paire de gants en soie
- 1 paire de gants en cuir (surtout pour la Corse)
- 1 maillot de bain
- 1 paréo (nuit, plage, torrent, robe, jupe)
- 1 surpantalon de pluie
- 1 paire de guêtre courte
- 1 chapeau soleil imperméable (decathlon)
- 1 cache col ou écharpe
- 1 serviette micro fibre
- 3 petites serviettes micro fibres visage et autre (coupées dans les grandes qui ont vécues)
- 3 mouchoirs en tissus (moins encombrant et + écolo que les mouchoirs en papiers)
- 3 sacs zip imperméables pour ranger (decathlon)
- 1 paire de chaussure de rando
- 1 paire de sandale de rando
- 1 paire de tong
- 1 duvet
- 1 sous duvet en soie (en tente ça caille la nuit)

TROUSSE DE TOILETTE :

- 1 dentifrice
- 1 brosse à dent
- 1 shampoing douche
- 1 pince à épiler
- 1 rasoir
- 1 déodorant
- 1 crème solaire indice 20 à 30 (= crème de jour par la même occasion)
- 1 lait après solaire (= crème de nuit)
- 1 crème pour les pieds (neutrogena)
- 1 rouleau de PQ (ceux du vieux campeur 1 rouleau = 1 personne /semaine)
- coton tiges

ACCESSOIRES :

DANS UN SAC PLASTIQUE ZIP :

- 2 paires de lacets de rechange (fait office de cordes à linges aussi)
- elastiques
- 1 dépannage couture
- 1 briquet
- cures dents
- 10 pinces à linges

- 1 couteau multifonction
- 1 sifflet
- 1 portable
- 1 boussole
- 1 lampe frontale
- lunettes de soleil
- 1 appareil photo

PAPIERS :

- 1 licence de FFR (sert d'assurance)
- adresses des gites et téléphones
- carte bleu
- carte d'identité
- chèques
- 1 carnet de bord
- 1 stylo
- 1 porte monnaie+espèces (pour le gr 20 compter 600 euros)
- carte vitale+mutuelle+groupe sanguin+carte donneur d'organes

PROVISIONS :

- fruits secs = abricots+amande+noix+noisette (éviter les barres de céréales trop sucrées)
- sachets tisanes (soir) et thé (matin)
- sachet de café
- tic tac
- poche à eau (3litres)
- pique nique du jour

PHARMACIE :

- compresses
- bétadine dermique en dosette
- eau stérile en dosette
- bandages
- chevillère (si entorse souvent)
- elastoplast
- ciseaux
- couverture de survie
- aspi venin
- anti moustique
- apaisant irritation (bépanthène)
- anti douleurs (doliprane ou ibuprofène)
- anti spasmodique (spasfon lyoc)
- anti diarrhée (imodium, tiorfan, ercefuryl..)
- pansements anti ampoules (urgo film sur ordonnance en plaque de 12x 12 cm à découper)
- baume suédois (muscles et articulations)

Les comprimés sont retirés de leurs boites, nom et utilité écrit sur les plaquettes au marqueur indélébile et mis dans un sac zip.