

## ÉQUIPEMENT

### Équipement indispensable

- **Chaussures de randonnée** hautes. Elles doivent réunir deux qualités essentielles: la solidité et une bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes). Évitez les chaussures neuves, les ampoules pourraient vous gêner le voyage. Faites en sorte de les porter avant de partir afin de les éprouver.
- **Tongs** ou chaussures très légères pour le soir.
- **Pantalon de marche léger**, confortable, à séchage rapide ou short.
- **Pantalon de marche « montagne »** : plus chaud, l'idéal est qu'il soit coupe-vent et déperlant ou même imperméable. À porter par mauvais temps ou le soir s'il fait frais.
- **tee-shirt** : c'est la première isolation que vous avez, soignez-la. Les fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces car chaudes, souples, confortables et légères. D'autre part elles sèchent très rapidement, ce qui est appréciable quand la fraîcheur du soir tombe vite. 2 tee shirt sont suffisants.
- tee-shirt à manches longues à mettre en 2<sup>ème</sup> couche.
- **Veste polaire** : cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, et de sécher rapidement, avec en plus un contact doux. Les plus connues sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- **Veste imperméable et coupe-vent** type Gore-Tex. Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Gore Tex, ou Micropore, matières respirantes qui permettent l'évacuation rapide de la transpiration tout en maintenant une parfaite isolation.
- Chaussettes.
- Bonnet + gants
- Chapeau ou casquette.
- Lunettes de soleil + crème et stick de protection solaire.

### Matériel

- **Sac de couchage** : confortable, adapté à votre taille, plutôt de forme sarcophage (plus près du corps et doté d'une capuche qui ferme) avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. Il est nécessaire d'adapter votre sac de couchage aux températures rencontrées. Il est conseillé de choisir un sac de couchage confortable à 10°C de moins que la température moyenne la plus basse rencontrée.
- **Matelas de sol** autogonflant ou type Karrimat.
- **Couverture de survie** épaisse pour s'isoler du sol
- **Lampe frontale**
- **Trousse et serviette de toilette** allégés
- **Gourde** de 1.5 litres minimum, légère et isotherme, ou poche à eau de 2 litres.

Cette dernière a l'avantage de permettre une consommation directe grâce à sa pipette, et ainsi d'éviter de poser le sac à dos pour saisir sa gourde. Ainsi vous buvez plus régulièrement, et en petite quantité, ce qui est conseillé pour une bonne hydratation.

- **Gamelle + couverts**
- **Couteau de poche**, multi usages de préférence
- **Papier hygiénique + briquet** pour destruction.

Le matériel de cuisine collectif (gamelles + réchaud) est fourni.

### Équipement utile

- **Bâtons de marche** : ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes).
- **Serviettes humidifiées** type « Calinette » pour une toilette rapide et pour maintenir une bonne hygiène.
- **Bloc-notes et stylo**, un bon livre, un jeu de carte...