

Objectif GR20

CHECK-LIST

Equipement de base

- Sac à dos 40L
- Chaussures gore-tex & vibram
- Rain - cover
- Batons de randonnée
- Poche à eau 2L / 3L
- Sac de couchage
- Lampe frontale
- Casquette / bonnet
- Lunettes solaires classe 3 / 4
- Tongs
- Carte / topo / smartphone
- Encas énergisants

Hygiène

- Serviette de toilette
- Savon de Marseille
- Crème solaire indice 50
- Brosse à dent + dentifrice
- Mouchoirs 3 plis
- Crème anti-frottements NOK

Ajouts personnels

- Médicaments ?
- Boules quies ?

Option Autonomie

- Tente ultra légère
- Matelas gonflable
- Oreiller gonflable
- Repas lyophilisés

Vêtements

- Veste imperméable
- Polaire
- Pantalon convertible
- Short
- Tee-shirt thermique x2
- Legging thermique
- Chaussettes double-peau x3
- Sous-vêtements (slip) x3

Trousse de secours

- Pansements Compeed
- Spray désinfectant
- Strap + baume du tigre
- Anti-inflammatoires
- Pince à épiler + aiguille + fil

-
-
-