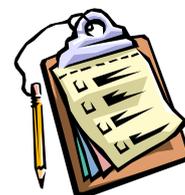


Aide-mémoire pour ma future randonnée

FC : fortement conseillé O : Obligatoire



O	1 paire de chaussure randonnée légère, si traitée gortex encore mieux	Pour garder les pieds au sec et avoir les pieds le plus confortable possible. Les utiliser en balade ou randonnée avant le départ pour que le pied s'y fasse et ainsi éviter les ampoules.
FC	3 paires de chaussettes « rando »	Encore une fois vos pieds sont le garant du confort de votre séjour, un randonneur avec des ampoules est un handicapé !
O	1 Paire de chaussures spéciale rivière type canyoning	Attention l'épaisseur de la semelle est importante pour que le pied soit confortable et le moins mal mené possible et les chaussures doivent adhérer aux roches humides
FC	1 pantalon léger et confortable pour le soir et passage délicat	On peut passer dans des endroits avec des ronces ...
FC	1 Paire de bâtons ou 1 bâton de marche	Les bâtons de marches sont un confort supplémentaire et vraiment utiles dans certains moments un peu difficiles
FC	2 shorts	
FC	1 serviette de toilette légère, type peau de chamois	Ce n'est pas cher et cela est largement moins lourd et moins encombrant qu'une serviette de toilette classique.
FC	1 Laine polaire ou sweet-shirt	Le matin très tôt ou le soir il fait frais
O	1 couteau, type opinel	
O	1 coupe vent et ou cape de pluie et protège sac	Orages et pluie toujours possibles surtout depuis quelques années
O	1 poche à eau de 2 litres spéciales pour les sacs à dos ou une gourde	Les poches à eaux ont l'avantage d'être légères et de permettre de s'abreuver tout en marchant.
O	1 Sac à dos de randonnée.. léger	Prévoyez un bon sac à dos bien adapté à votre taille. Vous l'aurez de longues heures sur votre dos
FC	1 matelas fin et léger, de préférence autogonflant	Parfois le sol est caillouteux
O	1 sac de couchage	
O	1 casquette ou chapeau	Le soleil est rude et attention aux insulations.
O	1 paire de lunettes de soleil	Les insulations s'attrapent par la tête et les yeux...
O	1 maillot de bain	Nous irons dans l'eau entièrement
FC	1 lampe torche	
O	1 tente légère, pliable à transporter	Type 2 " ou spéciale bivouaque
O	PQ	
O	Crème solaire de protection	
O	le nécessaire pour vous alimenter durant la randonnée : pains Essens, amandes, pain type « Schär »	Ne ne croiserons que rarement des épiceries qui ne seront pas toujours ouvertes.