

MON ÉQUIPEMENT POUR UN WEEKEND AUX ÉCLÉS

Je m'habille avec :

- des sous vêtements
- des chaussettes montantes et épaisses
- un pantalon ou un short
- un t-shirt
- un pull
- une veste imperméable
- le foulard du groupe
- des chaussures de randonnées montantes

Dans mon sac de randonnée (entre 40L et 60L avec une housse anti-pluie), je mets :

Pour dormir au chaud :

- un sac de couchage et sa housse (température de confort comprise entre 5°C et 0°C)
- un tapis de sol
- une couverture polaire ou un « sac à viande »
- un pyjama chaud (qui peut être un t-shirt à manches longues et un pantalon chaud)
- une GROSSE paire de chaussettes

Pour me laver :

- une brosse à dents et du dentifrice
- un savon écologique
- une petite serviette en microfibre

Pour m'habiller pour 2 (ou 3) jours

- 1 (ou 2) slips
- 3 (ou 4) paires de chaussettes montantes et épaisses
- 1 pantalon
- 1 pull
- 1 (ou 2) t-shirts

Et enfin mon équipement personnel :

- une lampe frontale
- un couteau de poche
- un briquet
- un pantalon imperméable ou des guêtres de marches
- une poche à eau de 1L ou +
- une casquette ou un bonnet/des gants/une écharpe (selon la saison)
- une paire de lunettes de soleil
- 1 ou 2 petits sacs plastiques (pour le linge sale, les trucs mouillés,...)

Je peux prendre en plus

- une bouillotte, **l'idéal pour lutter contre le froid**
- un bâton de marche
- 1 brosse à cheveux et quelques élastiques
- mon téléphone portable et un petit chargeur solaire
- un jeu de carte ou un jeu de société de poche



Si on part en rando, JE NE PRENDS RIEN D'AUTRE !!!

Si va au terrain, je peux prendre en plus :

- une grande serviette
- un oreiller
- une paire de bottes
- ...