

# Quinte et Sens

## Liste du matériel à prendre avec soi pour un trekking

Imprimer ce document et marquer (✓) chaque objet pris

### En été

- Sac à dos (30L max)
- Chaussures de marche (trail, tige haute, baskets, ...)
- Eau (1 à 2L) : gourde, bouteille PET ou camelback
- Jacket : Soft-shell (coupe-vent) ou veste
- Vêtement de pluie (Gore-Tex ou pancho ou parapluie)
- Protection anti-pluie pour le sac (sac poubelle par défaut)
- Crème solaire
- Casquette
- Lunettes de soleil
- Gants légers/écharpe/pull (au printemps et automne)
- Médicaments personnels

### Bivouac (si demandé)

- Matelas gonflable
- Sac de couchage adapté à la saison
- Sac à viande (soie en été : plus léger / polaire en hiver)
- Assiette / verre (pliable si possible)
- Couteau / fourchette / cuillère à soupe et dessert
- Un peu de papier toilette

Un contrôle aura lieu pour vérifier ce matériel. Selon le manque de matériel, le trekking peut être refusé.