

# Quinte et Sens

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

Imprimer ce document et marquer (✓) chaque objet pris

### En hiver

- Sac à dos (30L max)
- Chaussures de marche chaudes (de préférence : tige haute rembourrées)
- Chaussettes épaisses (ou plusieurs paires)
- Thermos de boisson chaude (max 1L)
- Veste chaude (veste de ski par exemple)
- Vêtement de pluie (Gore-Tex ou pancho ou parapluie)
- Protection anti-pluie pour le sac (sac poubelle par défaut)
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Habits chauds (gants, pull, écharpe, bonnet)
- Médicaments personnels
- Mini brosse à dents/dentifrice
- Lampe (poche ou frontale)
- T-shirt/pantalon pour soirée/nuit
- Chaussettes que pour la nuit
- Raquettes / bâtons

### 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.