

LISTE MATERIEL POUR LA RANDONNEE AU LONG COURS

- 1 sac à dos **de 30 ou litres**, 1 coquille st Jacques fixé sur le sac (petite)
- 1 couvre sac anti pluie adapté au sac à dos
- 1 sac banane (pour mouchoirs, lunettes, monnaie etc...)
- 1 sac à viande en soie ou synthétique (le prendre large)

- 1 veste coupe-vent (peut-être respirant ou/et anti pluie)
- Une cape pour la pluie (moi, je suis contre, on transpire, l'eau dégouline dans les pieds)
- J'utilise ma veste coupe-vent et un parapluie (rigide et léger)
- 1 veste polaire ou 1 pull-over laine
- 1 chemise de rando
- 2 tee-shirts plus 1 pour la nuit
- 2 paires de chaussettes de rando
- 1 short et un pantalon long de rando
- 2 slips
- 1 foulard pour le cou, pour se bander les yeux, pour recouvrir un oreiller etc... Chaussures de rando basses ou demi montantes
- 1 paire de sandales légères
- 1 paire de claquettes douche et pour la nuit
- 1 paire de gants (fraicheur du matin)
- 1 serviette éponge très petit format (je suis contre la technique qui n'essuie pas)
- 1 gant de toilette, il servira à se frictionner et à s'éponger le corps avant d'utiliser la serviette qui séchera plus rapidement
- 1 casquette de rando

Les vêtements nommés ci-dessus doivent être de composition technique rando , c'est-à-dire qu'ils doivent être légers , évacuer la transpiration, sécher rapidement suite au lavage.

- 1 savon le petit marseillais, pour la toilette, les cheveux, le rasage et la lessive, on peut éventuellement prendre une mini bombe de mousse à raser ou 1 mini shampooing.
- 1 tube de dentifrice mini ou vider un tube et garder ce qui sera suffisant
- 1 brosse à dents
- 1 ou 2 rasoirs style BIC
- 1 coupe ongles
- 1 peigne ou brosse
- 1 crème solaire mini
- quelques coton- tiges

- bouchons pour les oreilles
- mouchoirs papier
- 6/8 épingles à nourrice (pour fixer le linge à sécher, parfois sur le sac)
- ficelle de 3/4m pour le linge

- quelques pansements 2 ou 3
- éosine ou bétadine
- effergalga
- talc pour entre cuisses et fesses
- 3/4 sachets de smecta pour la digestion (pour les estomacs fragiles)

- 1 gourde de 1 litre
- 1 couteau suisse mini
- 1 fourchette et cuiller en plastique
- chiffon lunettes et pour objectif photo
- 1 stylo
- Le topo guide des étapes, éliminer les pages inutiles

appareil photo compact
chargeurs batteries pour portable et photo
lettre de créance : la credencial ou créencial au choix, indispensable pour
l'hébergement
carte d'identité
carte bleue
carte vitale avec attestation de la CPAM pour l'Espagne
carnet de voyage ou dictaphone
mini lampe pour la nuit ou éclairage par le portable
1 paire de bâtons de marche
lunettes de soleil
je suis partisan d'un parapluie pour les marcheurs, certains ne se retournent pas.

fruits secs, barres de céréales

L'ensemble chargé avec 1 litre d'eau ne doit pas dépasser 10kg pour les hommes 7 à 8 kg
pour les dames

Charger ce qui est lourd au fond du sac
mettre les vêtements dans des sacs zippés

Liste établie par Jean-Paul Oudot le 31/07/2018 (mise à jour le 01/08/2018)

Mis à jour le 13/ 7/2019