

POUR PLUSIEURS JOURS AVEC HÉBERGEMENT

A l'équipement de la journée, ajouter :

- Des vêtements et sous-vêtements de rechange,
- des vêtements pour la nuit,
- des sandales ou chaussures légères pour se détendre le soir,
- un sac de couchage ou "sac à viande"
- une trousse de toilette
- bouchons d'oreilles
- une lampe, frontale ou autre,
- de la lecture, des jeux de société,
- kleenex,
- des vivres de course pour plusieurs jours,
- bonnet et gants pour le matin ou le soir suivant la saison,
- téléphone portable, appareil photo,
- du papier et un crayon,
- un sac poubelle pour emporter les déchets,

liste non exhaustive