



# Checklist trek



## Bivouac



- ☐ Sac à dos + housse de pluie
- ☐ Une tente de bivouac
- ☐ Sac de couchage
- ☐ Matelas de sol

## Vêtements



- ☐ Veste imperméable et coupe-vent
- ☐ Pantalon imperméable et coupe-vent
- ☐ Couche intermédiaire isolante
- ☐ Sous-vêtements thermiques
- ☐ T-shirts merinos
- ☐ Pantalon de randonnée ou leggings
- ☐ Short ou pantalon zippable
- ☐ Sous-vêtements mérinos ou synthétique
- ☐ Chaussettes mérinos
- ☐ Chaussures de randonnée
- ☐ Sandales de camp
- ☐ Chapeau / casquette
- ☐ Gants
- ☐ Tour de cou / Buffe
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Maillot de bain

## Toilette & Santé



- ☐ Brosse à dents + dentifrice
- ☐ Savon biodégradable
- ☐ Serviette + gant microfibre
- ☐ Gel hydroalcoolique
- ☐ Trousse de premiers secours
- ☐ Sac poubelle
- ☐ Papier toilette
- ☐ Crème solaire
- ☐ Spray anti-moustique

## Alimentation + Popote



- ☐ Gourde filtrante
- ☐ Pastilles de purification
- ☐ Poche à eau ou autre gourde
- ☐ Nourriture lyophilisée et encas
- ☐ Réchaud de camping + popote
- ☐ Couteau de poche
- ☐ Tasse
- ☐ Couverts
- ☐ Briquet
- ☐ Chiffon de vaisselle
- ☐ Savon vaisselle biodégradable

## AUTRE



- ☐ Lampe frontale
- ☐ Batterie externe
- ☐ Appareil photo
- ☐ Chargeur
- ☐ Passeport + CB + liquide
- ☐ Sac imperméable

