

## Liste d'items - Longue randonnée

### Items essentiels

- Carte topographique dans un étui transparent et imperméable
- Lunettes de soleil, écran solaire
- Lampe frontale ou de poche
- Allumettes dans un étui imperméable et/ou allume-feu imperméable
- Couteau
- Kit de réparations tout usage
- Boussole
- Nourriture
- Eau
- Trousse de premiers soins
- Papier de toilette
- Itinéraire (à laisser à quelqu'un de confiance chez soi)

### Choix personnels

- Bâton(s) de marche

### Vêtements

- Bottes
- Guêtres
- Bas (2 paires)
- Sous-vêtements en polyester d'épaisseur appropriée
- Chapeau
- Shorts et/ou pantalon long en nylon ou polyester
- Manteau et pantalon imper-respirant et coupe-vent appropriés
- Gants

### Camping

- Sac à dos
- Tente, bâche ou bivouac
- Matelas de sol
- Sac de couchage
- Purificateur d'eau
- Réchaud et combustible
- Trousse d'hygiène
- Gamelles et ustensiles

### Extras

- Bougie-lanterne
- Caméra et rouleaux de pellicule
- Jumelles
- Cahier de notes, livre
- Montre avec réveil
- GPS