

## Liste d'items - Randonnée d'une journée

### 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
- Papier de toilette
- Trousse de premiers soins
- Itinéraire (à laisser à quelqu'un de confiance chez soi)

### Vêtements

- Bottes
- Sous-vêtements en polyester d'épaisseur appropriée
- Veste de laine polaire
- Pantalon et veste coupe-vent et imper-respirant appropriés
- Gants
- Chapeau
- Bas (2 paires)
- Guêtres

### Équipement de transport

- Sac à dos de volume approprié (max. 35-40 litres)