

Tour des Aiguilles Rouges en trek

Vêtements & accessoires

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Veste imperméable et respirante | <input type="checkbox"/> Collant thermique pour le soir |
| <input type="checkbox"/> Doudoune compressible | <input type="checkbox"/> Sous-vêtements de sport sans coutures |
| <input type="checkbox"/> Polaire | <input type="checkbox"/> Casquette ou chapeau |
| <input type="checkbox"/> Sous-vêtements thermique haut | <input type="checkbox"/> Tour de cou |
| <input type="checkbox"/> T-shirt respirant manches courtes (x2) | <input type="checkbox"/> Bonnet chaud |
| <input type="checkbox"/> Short de randonnée | <input type="checkbox"/> Gants de randonnée légers |
| <input type="checkbox"/> Pantalon de randonnée convertible | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Chaussures & chaussettes

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Chaussures de trek tige haute ou basse | <input type="checkbox"/> Sandales (pour le soir) |
| <input type="checkbox"/> Chaussettes de trek légères et respirantes | <input type="checkbox"/> _____ |

Équipement technique de base

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Sac à dos de 30 L à 40 L, si nuits en refuge | <input type="checkbox"/> Pochette étanche |
| <input type="checkbox"/> Sac à dos de 40 L à 50 L, si bivouac | <input type="checkbox"/> Poches à eau de 1,5 L à 2,5 L |
| <input type="checkbox"/> Housse imperméable | <input type="checkbox"/> Filtre à eau |
| <input type="checkbox"/> Lampe frontale (avec piles de secours) | <input type="checkbox"/> Gourde |
| <input type="checkbox"/> Lunettes de soleil | <input type="checkbox"/> Couteau de poche |
| <input type="checkbox"/> Bâtons de randonnée télescopiques | <input type="checkbox"/> _____ |

Équipement technique supplémentaire (si bivouac)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tente 3 saisons | <input type="checkbox"/> Matelas gonflable avec kit de réparation |
| <input type="checkbox"/> Arceaux de rechange | <input type="checkbox"/> Bols pliants et couverts |
| <input type="checkbox"/> Sac de couchage 0°C - 5°C (température de confort) | <input type="checkbox"/> Réchaud |
| <input type="checkbox"/> Housse de sac de couchage | <input type="checkbox"/> Nourriture lyophilisée |
| <input type="checkbox"/> Oreiller 3 en 1 | <input type="checkbox"/> Tape pour réparations diverses |



OMNI-TECH Ampli-Dry
Columbia



Escape Thrive Titanium Mid
Outdry - Columbia



Silver Ridge Utility
Convertible Pant
Columbia

Tour des Aiguilles Rouges en trek

Hygiène & Soins

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Trousse de secours | <input type="checkbox"/> Brosse à dent et dentifrice |
| <input type="checkbox"/> Couverture de survie | <input type="checkbox"/> Papier hygiénique |
| <input type="checkbox"/> Savon multi-usage biodégradable | <input type="checkbox"/> Sac à déchets |
| <input type="checkbox"/> Serviette microfibre | <input type="checkbox"/> _____ |

Divers

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Montre GPS | <input type="checkbox"/> Briquet |
| <input type="checkbox"/> Boussole | <input type="checkbox"/> Lacets de rechange |
| <input type="checkbox"/> Chargeur solaire | <input type="checkbox"/> Petite corde à linge |
| <input type="checkbox"/> Topo ou carte IGN | <input type="checkbox"/> Pincettes à linge (2 à 3) |
| <input type="checkbox"/> Baume pour les lèvres | <input type="checkbox"/> Barres énergétiques |
| <input type="checkbox"/> Crème solaire | <input type="checkbox"/> Mélange de fruits secs |
| <input type="checkbox"/> Boules Quies | <input type="checkbox"/> Papiers d'identité et argent liquide |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |



Triple Canyon 60L
Columbia



Flash - Jetboil



Alpine Carbon Cork
Black Diamond



N.B : Notre liste pour le Tour des Aiguilles Rouges est volontairement très complète pour vous permettre de ne rien oublier lors de la préparation de votre trek. A vous de l'organiser comme bon vous semble, selon vos besoins et vos souhaits !