

Liste équipement pour le GR20

Par Des Bâtons au Guidon - www.desbatonsauguidon.com



Réf.	FAMILLE	EQUIPEMENT	Qté	Pris ?
Vêtements Trek				
1	vêtements	Sous-vêtements (<i>culottes / boxers</i>)	3	
2	vêtements	Brassiere	2	
3	vêtements	Pantalon trek (<i>convertible en short</i>)	1	
4	vêtements	Shorts trek	1	
5	vêtements	T-Shirts trek (<i>merinos</i>)	2	
6	vêtements	Sous-couche thermique haut (<i>merinos</i>)	0	
7	vêtements	Sous-couche thermique bas (<i>merinos</i>)	0	
8	vêtements	Couche intermédiaire thermique (<i>polaire - mérinos</i>)	1	
9	vêtements	Veste imperméable - Gore-tex	1	
10	vêtements	Doudoune	0	
11	vêtements	Chapeau / Casquette / Bandana	1	
12	vêtements	Gants	1	
13	vêtements	Bonnets	1	
14	vêtements	Tour de cou (<i>type Buff</i>)	1	
15	vêtements	Chaussures trek	1	
16	vêtements	Lacet de rechange chaussure Trek (<i>ou utiliser cordelette</i>)	0	
17	vêtements	Chaussures repos (<i>ouverte, type sandales - imperméable</i>)	1	
18	vêtements	Tongues (pour douche)	0	
19	vêtements	Chaussettes trek (<i>mérinos</i>)	2	
20	vêtements	Chaussettes repos (<i>mérinos</i>)	2	
21	vêtements	Maillot bain (<i>pour se baigner, voire même en tenue de repos</i>)	1	
22	vêtements	Kit de couture (<i>1 fil, 1 aiguille</i>)	1	
23	vêtements	Savon lessive (<i>ou utiliser savon d'Alep</i>)	0	
24	vêtements	Sac pour linge sale (<i>prendre un sac poubelle est suffisant</i>)	1	
Matériel technique				
25	matériel technique	Sacs à dos trek (55-65L)	1	
26	matériel technique	Poche à eau (2L ou +)	1	
27	matériel technique	Sacs x2 étanches (13L et 5L) + x1 compression (8L)	3	
28	matériel technique	Bâtons rétractables trek	1	
29	matériel technique	Lunettes de soleil (cat. 2 à 4)	1	
30	matériel technique	Semelles orthopédiques (<i>si nécessaire</i>)	1	
31	matériel technique	Cartes du GR (<i>si topo guide insuffisant</i>)	0	
32	matériel technique	Topo Guide du GR	1	
33	matériel technique	Boussole	1	
Matériel électronique				
34	matériel électronique	Montre connectée avec altimètre	1	
35	matériel électronique	Lampe frontale + pile / batterie	1	
36	matériel électronique	Batterie externe (<i>20 000 mAh - pour recharger le matériel</i>)	1	

Liste équipement pour le GR20

Par Des Bâtons au Guidon - www.desbatonsauguidon.com

37	matériel électronique	Appareil photo compact + chargeur	1
38	matériel électronique	Téléphone + chargeur	1
Bivouac			
39	bivouac	Tente + tapis de sol pour tente (<i>protection</i>)	1
40	bivouac	Duvet / Sac de couchage (<i>Confort : 0°C</i>)	1
41	bivouac	Sac à viande / Drap de soie (<i>si il fait froid</i>)	0
42	bivouac	Matelas gonflable de sol + rustines / Karrimat	1
43	bivouac	Briquet	2
44	bivouac	Cartouches de gaz à valve (450g) - Jetboil	1
45	bivouac	Sachets Zipper (<i>pour emballer divers équipements</i>)	5
46	bivouac	Hamac	0
47	bivouac	Corde(-lette)	1
48	bivouac	Popote	1
49	bivouac	Réchaud Jetboil	1
50	bivouac	Bouteille filtrante souple (1L - type : Katadyn)	1
51	bivouac	Couteau suisse (<i>avec ciseaux, couteau, scie, pince à épiler</i>)	1
Cuisine			
52	cuisine	Sachets de thé	8
53	cuisine	Cuillère-fourchette	1
54	cuisine	Bol x1 + tasse pliable x1	2
55	cuisine	Éponge	1
56	cuisine	Repas matin & soir + encas - Lyophilise & Co (<i>Pack GR20 - 7 jours</i>)	1
Pharmacie / Hygiène / Premiers soins			
57	pharmacie	Trousse de toilette (<i>prendre un sac congélation est suffisant</i>)	1
58	pharmacie	Lentilles / Lunette de vue	0
59	pharmacie	Savon d'alep / marseille dans boite plastique	1
60	pharmacie	Shampoing solide	1
61	pharmacie	Brosse à dents	1
62	pharmacie	Dentifrice	1
63	pharmacie	Déodorant à bille	1
64	pharmacie	Stick à lèvres	1
65	pharmacie	Serviette micro-fibre	1
66	pharmacie	Arnican / Roller huiles essentielles	1
67	pharmacie	PQ	1
68	pharmacie	Mouchoirs en papiers	3
69	Trousse de secours	Trousse de secours (<i>prendre un sac congélation est suffisant</i>)	1
70	Trousse de secours	Couverture de survie	1
71	Trousse de secours	Doliprane (plaquette)	1
72	Trousse de secours	Omeprazole 20mg (<i>en plaquette</i>)	1
73	Trousse de secours	Tiorfan (<i>en plaquette</i>)	1
74	Trousse de secours	Aciclovir (<i>en plaquette</i>)	1
75	Trousse de secours	K-tape (<i>en rouleau</i>)	1
76	Trousse de secours	Steri-strip 3M (<i>plaquette</i>)	1
77	Trousse de secours	Sparadrap (<i>en rouleau</i>)	1

Liste équipement pour le GR20

Par Des Bâtons au Guidon - www.desbatonsauguidon.com

78	Trousse de secours	Épingles à nourrice	5
79	Trousse de secours	Dosettes désinfectantes	3
80	Trousse de secours	Compeed (<i>en boîte</i>)	2
81	Trousse de secours	Coupe-ongles	1
82	Trousse de secours	Boules quiès	1
83	Trousse de secours	Crème solaire	1
84	Trousse de secours	Crème anti-frottements (<i>type : Crème Akileïne Nok</i>)	1
85	Trousse de secours	Crème hydratante	1
86	Trousse de secours	Pince tire tique	1
Administratif			
87	administratif	Carte bancaire	1
88	administratif	Carte vitale	1
89	administratif	Carte européenne de santé	0
90	administratif	Avoir réservé à l'avance les refuges du GR	9
91	administratif	Passeport / Carte d'identité	1
92	administratif	Papiers billets avion	1
93	administratif	Argent liquide (500€ chacun)	1