

Bagages et équipement

Sac à dos

Chaussures

- Bottines ou souliers de marche
- Sandales
- Tongs

Vêtements

- Deux pantalons (cuissières enlevables)
- Deux chemises pour la marche, une pour les soirées
- Trois sous-vêtements
- Une grande serviette de bain
- Une débarbouillette
- Trois paires de bas
- Un coupe-vent
- Un chapeau à bord large
- Un chandail melotonné (Fleece)

Bâton(s) de marche

Gourde

Montre avec lumière ou chiffres lumineux

Équipement pour les jours de pluie

- Manteau pour la pluie et housse pour le sac à dos, ou poncho qui remplace les deux
- Pantalons pour la pluie (?)
- Guêtres (?)

Guide

Documents

- Passeport
- Crédenciale
- Carte de crédit
- Carte de guichet pour retraits
- Billets (avion, train, autobus)
- Cartes d'assurance médicale
- Cartes d'assurances privées
- Cartes d'assurance-voyage
- Numéros de téléphone de contacts d'urgence

Trousse d'hygiène

- Brosse à dents et dentifrice
- Savon
- peigne
- Nécessaire pour se raser
- Crèmes hydratantes

Trousse pharmacie

- Bétadine
- Crème anti-biotique
- Immodium
- Pansements
- Crème solaire
- Ciseaux
- Tylenol
- Anti-inflammatoire (Voltarén)
- Aiguilles et fil
- Autres médicaments sous prescription

Divers

- Petits gants
- Calepin pour journal
- Stylos et crayons
- Papier hygiénique / papier mouchoir
- Sacs en tissus pour organiser vêtements
- Sacs zip-lock pour documents
- Verres fumés
- épingles de sureté
- Corde à linge et pinces
- Savon de pays pour la lessive
- Lampe de poche
- Adaptateurs électriques

Optionnel

- Caméra
- Téléphone et chargeur
- GPS ainsi que chargeurs, fil USB, batteries, Carte SD,
- Petit dictionnaire français/espagno