

Le Paquetage du Pèlerin

1 paire de bonnes chaussures de rando + 1 paire de bâtons
1 paire de sandales légères pour le soir
1 Veste de pluie ou 1 poncho + 1 gilet fluo
1 pantalon de pluie
3 boxers
3 maillots dont 1 manches longues
2 shorts
2 paires de chaussettes
1 pantalon de jogging
1 polaire 1 doudonne sans manche
1 paire de claquettes
1 drap / sac à viande
1 couverture de survie
1 bonnet + 1 paire de gants (selon la période) et/ou 1 casquette + Lunettes de soleil
1 serviette de toilette
Trousse de toilette (minima) +1 paire de boules Quiès + Lobello + Ecran total
1 opinel, 1 sifflet, 6/8 pinces à linge, 1 cordelette, 1 briquet, des épingles à nourrice
1 cuillère, 1 fourchette
1 poche à eau ou 1 gourde
1 lampe frontale
Chargeur portable et montre + batterie de secours
Compeed pansements pour ampoules
2 bandes Velpeau
Pommade musculaire (Beaume St Bernard) et pommade musculaire (voltarem, flector)
Pommade anti-frottement (Nok de chez Akiléïne)
Barres de céréales
Papiers d'identité, Carte bancaire, Carte Vitale, Attestation d'assurance maladie Européenne, carte mutuelle et carte de groupe sanguin.

