

## EN CHEMIN AVEC SPORTX

### Randonnée de 1 à 2 jours

#### Bagages

- Sac à dos / sac de sport
- Protection contre la pluie

#### Lunettes de vue

- Lunettes de soleil
- Lunettes/lentilles

#### Vêtements

- Sous-vêtements et chaussettes
- T-shirt / polo / chemise
- Veste et pantalon coupe-vent et hydrofuge (de préférence en Gore-Tex)
- Polaire/softshell
- Sweat-shirt, pull-over
- Jean, pantalon (long/court)
- Short de bain
- Casquette/chapeau

#### Chaussures

- Chaussures mi-hautes / baskets
- Chaussures de randonnée
- Chaussures de plage / tongs

#### Articles d'hygiène

- 

#### Trousse de secours

- Pince à épiler
- Bandages pour les petites blessures / sparadraps
- Spray désinfectant
- Répulsif contre les insectes et soin en cas de piqûres (Pellit/Systral/Fenistil)
- Crème pour les plaies (à haute teneur en dexpanthénol, p. ex. Bepanthen)
- Couverture de survie

#### Multimédia

- Appareil photo / chargeur / câble USB / étui
- Sac étanche
- Câble pour téléphone portable / de charge / USB

#### Documents

- Argent liquide
- Carnet d'adresses (avec les numéros de téléphone des proches et du médecin)

#### Autres articles utiles

- Lampe frontale / lampe de poche
- Couteau de poche (avec étui)
- Sachets en plastique (pour le linge sale, p. ex.) / sacs étanches
- Sac de compression
- Montre-bracelet
- Matelas gonflable
- Serviette / linge de bain
- Sac de couchage