Liste d'équipements suggérés – Circuit de l'Abbaye

- ☐ Sac à dos
- ☐ Carte du circuit
- ☐ Bâtons de marche
- ☐ Vaporisateur au poivre (facultatif)
- ☐ Carte d'assurance maladie
- ☐ Sac de couchage (selon vos choix d'hébergement)
- ☐ Argent de poche, carte de crédit, carte de débit
- ☐ Carnet de notes et crayon
- ☐ Gourdes ou poche à eau (totalisant au moins 1,5 L)
- ☐ Ustensiles légers
- ☐ Épingles de sûreté
- ☐ Sac imperméable ou sacs à glissière (pour protéger le matériel contre la pluie, pour mieux en regrouper d'autres, trousse de premiers soins, etc.)
- ☐ Médicaments (si vous en prenez!)
- ☐ Écran solaire
- ☐ Chasse-moustiques
- ☐ Tout pour le soin des pieds et la douleur musculaire
- ☐ Montre
- ☐ Canif
- ☐ Lampe de poche/frontale
- ☐ Lunettes de rechange et verres fumés
- ☐ Appareil photo
- ☐ Trousse de toilette
- ☐ Ensemble pour besoins en nature : papier hygiénique et sac de plastique à glissière (pour transporter le papier utilisé), truelle, désinfectant pour les mains
- ☐ Chaussures de marche et chaussures de rechange
- ☐ Vêtements en quantité suffisante (bas minces, bas épais, sous-vêtements, t-shirts, short, pantalon, coupe-vent, chapeau, imperméable, chandail en laine polaire, vêtements de nuit).
- ☐ Barres énergétiques, noix et fruits secs
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____