

Le GR20 en trail en autonomie ou avec un guide

Vêtements et chaussures

- ☐ Sous-vêtements de running (coutures plates)
- ☐ T-shirts respirants
- ☐ Pull technique à manche longue
- ☐ Vêtement chaud de type polaire ou doudoune compressible
- ☐ Veste imperméable type hardshell
- ☐ Short de running
- ☐ Pantalon stretch ou collant long respirant
- ☐ Pantalon léger et imperméable
- ☐ Casquette
- ☐ Bonnet léger et respirant
- ☐ Buff
- ☐ Gants fins
- ☐ Paires de chaussettes de running respirantes (sans couture)
- ☐ Paire de chaussettes de récupération
- ☐ Chaussures de trail en bon état
- ☐ Chaussures aérées type sandales pour la fin de journée

Divers

- ☐ Drap de sac de couchage
- ☐ Sac de couchage
- ☐ Téléphone portable + chargeur
- ☐ Argent liquide (100 € minimum conseillé)
- ☐ Pièce d'identité
- ☐ Caméra / Appareil photo

Matériel

- ☐ Sac de trail de 20 à 25 L (si transfert de bagages)
- ☐ Sac à dos de randonnée de 30 L à 40 L
- ☐ Housse imperméable
- ☐ Bâtons de trail
- ☐ Sac d'hydratation 1,5 L minimum
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Lampe frontale light
- ☐ Couteau
- ☐ Couverture de survie
- ☐ Poche de protection imperméable intérieure pour vêtements

Hygiène et pharmacie

- ☐ Rouleau d'élastoplast
- ☐ Crème solaire haute protection
- ☐ Pansements seconde peau (ampoules)
- ☐ Médicaments personnels
- ☐ Crème pour les pieds
- ☐ Brosse à dent
- ☐ Dentifrice
- ☐ Mini savon de marseille
- ☐ Papier toilette
- ☐ Serviette microfibre

N.B : Notre liste individuelle est volontairement très complète pour vous permettre de réaliser le trail du GR20 en autonomie comme avec un guide de haute montagne. Avec un guide, certains équipements sont acheminés de refuge en refuge pour vous alléger.

Des questions ? Appelez-nous au 01 48 58 30 28 ou envoyez-nous un e-mail à serviceclient@hardloop.fr

