

Tour des Annapurnas

Vêtements et accessoires

- | | |
|--|--|
| ☐ Sous-vêtement thermique haut | ☐ Sur-pantalon imperméable |
| ☐ Sous-vêtement thermique bas (collant) | ☐ Bonnet chaud |
| ☐ Hardshell : veste imperméable | ☐ Tour de cou |
| ☐ Polaire ou softshell | ☐ Casquette ou chapeau |
| ☐ Doudoune compressible | ☐ Paire de gants chauds |
| ☐ T-shirts respirants à manches courtes (x 2) | ☐ Paire de gants de rechange |
| ☐ T-shirts respirants à manches longues (x 2) | ☐ Sous-vêtements de sport sans coutures |
| ☐ Short de randonnée | ☐ Lunettes de soleil |
| ☐ Pantalon de randonnée convertible | ☐ _____ |

Chaussures & chaussettes

- | | |
|---|---|
| ☐ Chaussures de trek tige haute | ☐ Chaussettes de rechange |
| ☐ Chaussettes de trek chaudes et respirantes | ☐ Sandales de randonnée (pour le soir) |

Équipement technique

- | | |
|---|---|
| ☐ Sac à dos léger 25 L - 35 L (si portage) | ☐ Lampe frontale |
| ☐ Sac à dos de 55 L à 70 L (si autonomie) | ☐ Gourde |
| ☐ Sac de voyage de 60 L à 100 L (si portage) | ☐ Pastilles pour purifier l'eau |
| ☐ Sac de couchage (-20°C) | ☐ Sac étanche |
| ☐ Matelas autogonflant ou tapis de sol | ☐ Couteau de poche |
| ☐ Drap de sac de couchage | ☐ Kit de réparation pour matelas |
| ☐ Bâtons de randonnée télescopiques | ☐ _____ |

Hygiène & soins

- | | |
|---|--|
| ☐ Trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice) | ☐ Papier hygiénique |
| ☐ Savon multi-usages biodégradable | ☐ Sac à déchets |
| ☐ Serviette microfibre | ☐ Trousse de premiers secours |

N.B : Notre liste pour le Tour des Annapurnas est volontairement très complète pour vous permettre de ne rien oublier lors de la préparation de votre trek. A vous de l'organiser comme bon vous semble, selon vos besoins et vos souhaits !

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



Tour des Annapurnas

Divers

- | | |
|--|--|
| ☐ GPS | ☐ Paire de lacets de rechange |
| ☐ Montre GPS | ☐ Petite corde à linge |
| ☐ Boussole | ☐ Pinces à linge (2 à 3) |
| ☐ Carte topographique | ☐ Argent liquide |
| ☐ Topo guide | ☐ Barres énergétiques |
| ☐ Téléphone portable | ☐ Mélange de fruits secs |
| ☐ Chargeur solaire ou powerbank | ☐ Cadenas |
| ☐ Boule Quies | ☐ Porte-monnaie de voyage |
| ☐ Crème solaire | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

Contenu partiel de votre trousse de secours

- | | |
|---|--|
| ☐ Antibiotiques à large spectre | ☐ Spray désinfectant |
| ☐ Anti-nausées | ☐ Aiguille |
| ☐ Anti-inflammatoire (Voltarène...) | ☐ Épingles à nourrice |
| ☐ Diamox 250 mg (mal d'altitude) | ☐ Bandes adhésives (Elastoplast...) |
| ☐ Analgésique (Aspirine, paracétamol...) | ☐ Sparadrap |
| ☐ Pansements pour ampoules (Compeed) | ☐ Gants en nitrile |
| ☐ Compresse stériles | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| | ☐ _____ |

N.B : Notre liste pour le Tour des Annapurnas est volontairement très complète pour vous permettre de ne rien oublier lors de la préparation de votre trek. A vous de l'organiser comme bon vous semble, selon vos besoins et vos souhaits !

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

