

Mon équipement pour 9 jours de trek en 2026

Trois slips (dont un porté)

Trois paires de chaussettes (dont une portée)

Un pantalon de trek pour le soir ou en cas de fraîcheur

Un short de trek (porté au départ)

Un t-shirt de trek (porté au départ)

Un deuxième t-shirt

Une veste de pluie et un pantalon de pluie

Un pull léger de trek

Une paire de baskets légères qui séchent rapidement pour le trek (porté au départ)

Une doudoune de trek pas vraiment utilisée en 2026

Un haut et bas thermique. Bonnet ou buff pour la tête

Un t-shirt pour la nuit, qui servira également les derniers jours pour le retour

Une taie d'oreiller et un sac à viande

Deux paires de lunettes de soleil

Ma trousse de toilette avec des lingettes, un rouleau de papier de toilette

Une batterie externe qui m'a suffi en 2026, une lisseuse pour les longues soirées

Un Garmin InReach Mini 2 pour appeler les secours... au cas où le guide manquerait de café !

Un grand sac pour transporter mes affaires importantes en cabine, qui servira ensuite de protection supplémentaire à l'intérieur du sac à dos

Deux sacs de courses pour transporter la nourriture entre les refuges.

L'article le plus important : une cafetière italienne pour réveiller le guide... et les participants !

Une paire de bâtons de randonnée pour garder l'équilibre sur les kilomètres de passerelles en bois souvent mouillées. Une paire de lacets de chaussures en réserve

Une couverture de survie deux places et une attelle d'immobilisation (Splint) pour les fractures et autres blessures des membres.

Une trousse de secours qui sera partagée entre l'équipe

Un linge pour aller aux saunas et après aux rivières ou lacs

Une paire de Crocs, tongs ou chaussures pour l'eau pour traverser les rivières et le soir

Un bandeau pour la nuit et des boules quies

Un tupperware assez long pour y mettre du pain vollkornbrot et une cuillère et une petite gourde souple pour boire l'eau des rivières.

Un petit sac solide qui fera poubelle (oui on peut laisser sur place les boîtes de conserve, mais il faut prendre nos autres déchets)

Mon sac à dos de 60 litres, je conseille min 50 litres, une housse de pluie pour le sac à dos.

Pour le café, j'ai compté 1.250kg pour 7 personnes 3 cafetières par matin avec une petite réserve

Et ne pas oublier qu'il faudra encore de la place dans les sacs pour porter un petit déjeuner, 2 piques nique, un repas du soir pour Singi sans shop, puis 2 petits déjeuners, 3 pique-niques et 2 repas du soir pour Nallo et Vistas sans shop