

Je monte au refuge, je pense à prendre :

En 2020 : mon « kit Covid »

- De 1 à 3 masques
- Mon propre gel hydro alcoolique
- Mon duvet (pas de couverture au refuge ni oreiller).
- Mes chaussons d'intérieur (pas de crocs cette année).
- Ma « charte d'engagement individuelle ».
- Ma décontractitude et mon sourire (dans les yeux) pour que ces mesures ce passent bien 😊

-Le Matériel :

- 1 sac à dos pour la journée (minimum 30 L)
- 1 gourde 1 litre minimum
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 crème et stick de protection solaire (visage et lèvres)
- 1 lampe frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- une petite pharmacie perso (compeed pour les risques d'ampoules, paracétamol, médication personnelle...)

-Les Vêtements :

- 1 paire de chaussures de randonnée
- 1 veste imperméable type K-way ou GoreTex
- 1 doudoune, polaire ou pull chaud.
- 1 chemise chaude ou une polaire fine
- 1 pantalon ou collant chaud
- 1 t-shirt de rechange
- 1 bonne paire de chaussettes de rechange
- 1 casquette ou chapeau