

## Matériel nécessaire pour le voyage: Cinque Terre Trail

Emmène avec toi dans ta valise	OUI	OPTIONNEL	NON
Sac non rigide max 10kg		X	
Sac non rigide max 15kg		X	
Sac non rigide max 20kg		X	
Vêtements de rechange pour le trail	X		
Vêtements pour le temps libre	X		
Chaussures de rechange de trail-running	X		
Claquettes ou tongs		X	
Sac à viande			X
Serviette			X
Duvet			X
Brosse à dents et dentifrice	X		
Réserve alimentaire pour les jours suivants	X		
Intégrateurs de sels minéraux pour les jours suivants	X		
Livre		X	