

## Matériel nécessaire pour le voyage: Cinque Terre Trail

Emmène avec toi (dans le sac) pendant le trail	OUI	OPTIONNEL	NON
Chaussures de trail avec semelle antidérapante	X		
Sac <10 l ou ceinture porte-bidon		X	
Sac 10/15 l	X		
Sac >20 l			X
Couverture de survie et sifflet	X		
Bande/ruban pour bandage d'urgence	X		
Papiers d'identité et argent pour les dépenses personnelles	X		
Téléphone portable	X		
Réserve d'eau <1 l	X		
Réserve d'eau >1 l		X	
Réserve alimentaire (fruits secs, chocolat, barres énergétiques, etc)	X		
Intégrateurs de sels minéraux	X		
Veste imperméable avec capuche	X		
Sacs en plastiques pour protéger le matériel en cas de pluie	X		
Shorts courts		X	
Pantalons 3/4 ou longs	X		
T-shirt et veste à manches longues	X		
Lunettes de soleil	X		
Crème solaire et stick à lèvres		X	
Gants	X		
Buff o bandana	X		
Casquette pour se protéger du soleil / pluie		X	
Bâtons télescopiques		X	
Chaînes ou crampons pour les chaussures de trail			X
Mouchoirs en papier		X	
Sur-pantalon imperméable	X		
T-shirt et sous-vêtements de rechange	X		
Appareil photo		X	