

# Équipements



Pour faciliter vos déplacements et ménager les efforts de nos bénévoles, nous vous demandons d'apporter une seule valise de **moins de 20 kg\***.

- Bottes de randonnée\*\*
- Chaussettes de marche\*\* (évitiez le coton, utilisez préférablement la laine ou le synthétique)
- Sac à dos de jour (environ 30 à 35 litres, aucune armature nécessaire)
- Bâton(s) de marche attachés ensemble (obligatoire : au moins un bâton rétractable)
- Pantalon et manteau imperméables (préférablement en matière respirante de type Gore-Tex)
- 1 sifflet
- 1 lampe frontale et des piles de rechange
- 2 gourdes d'un litre ou un sac-gourde de 2 litres (de type CamelBak)
- Vêtements chauds (dont des sous-vêtements en laine mérinos ou en matériel synthétique, ex. : lycra, polyester, etc.)
- Vêtements de marche que vous portez habituellement
- 1 manteau isolant en duvet ou en synthétique
- Guêtres
- Tuque et gants de polar ou de laine
- Chapeau ou casquette et verres fumés
- 1 trousse de premiers soins (acétaminophène, bandages pour ampoules, etc.) et crème solaire
- 1 tasse en plastique avec mousqueton pour la fixer à l'extérieur de votre sac à dos
- 1 petit couteau
- 6 à 7 mètres de ruban à gommer de type *duct tape*
- 1 trousse de purification ou de traitement d'eau, ou comprimés de purification d'eau (non obligatoire)
- Mouchoirs, papier hygiénique
- Sacs de type Ziploc
- Votre carte d'assurance maladie**
- Votre sac à lunch réutilisable
- Collations (complémentaires aux lunchs que nous fournissons, en fonction de votre appétit par exemple : 2 à 3 barres énergétiques, jujubes ou gels énergétiques)

## Matériel requis pour les soirées

Vêtements de soirée décontractés + maillot de bain/serviette

Argent comptant (pour bénéficier des services de massothérapie, de bar, achat de souvenirs, etc.)

Bouchons pour les oreilles

**Pour toute information supplémentaire, communiquez avec notre Coordonnateur Logistique**  
([logistique@tdlg.qc.ca](mailto:logistique@tdlg.qc.ca))

\* Nouveau : des frais de dépassement de poids seront facturés pour les bagages trop lourds.

\*\* Pour favoriser votre confort et réduire les risques d'ampoules, il est fortement recommandé de porter souvent les bottes de marche avant la TDLG afin de les « casser ». Nous vous suggérons également de porter une paire de chaussettes minces sous vos chaussettes de marche.



**TRAVERSÉES**  
DE  
LA **GASPÉSIE**