

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**.

Équipements obligatoires :

- VOTRE CARTE D'ASSURANCE MALADIE**
- Bottes de randonnée**
- Chaussettes de marche** (évitiez le coton, utilisez préférentiellement la laine ou le synthétique)
- Sac à dos de jour (environ 30 à 35 litres, aucune armature nécessaire)
- Bâton(s) de marche attachée ensemble (obligatoire : au moins un bâton rétractable)
- Pantalon et manteau imperméables (préférentiellement 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
- 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
- Mouchoirs, papier hygiénique
- Sacs de type Ziploc
- Votre sac à lunch réutilisable

Équipements non-obligatoires :

- Guêtres
- Tuque et gants de polar ou de laine
- Chapeau ou casquette et verres fumés
- 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)
- Collations (complémentaires aux lunchs que nous fournissons, en fonction de votre appétit par exemple : 2 à 3 barres énergétiques, jujubes ou gels énergétiques)
- Maillot de bain et serviette

Matériel requis pour les soirées :

- Vêtements de soirée décontractés
- 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)

** 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.