

# Équipement



Afin de faciliter vos déplacements et de garantir l'espace dans les soutes, nous vous demandons d'apporter une seule valise, de moins de 20 kg\*.

Pour éviter la perte de matériel, veuillez identifier votre valise, votre sac à dos de jour ainsi que vos bâtons de marche.

## **Équipements obligatoires:**

- Bottes de randonnée et/ou chaussures de course sur sentier\*\*
- Chaussettes de marche\*\* (évitez le coton, utilisez préférablement la laine ou le synthétique)
- Bâton(s) de marche
- Pantalon et manteau imperméables (préférablement en matière respirante de type Gore-Tex)
- Vêtements chauds (dont des sous-vêtements en laine mérinos ou en matériel synthétique)
- Vêtements de marche/course que vous portez habituellement
- 1 manteau isolant, de type *doudoune* (en duvet ou en synthétique compressible, pour vous réchauffer lors des arrêts)
- 1 trousse de premiers soins (acétaminophène, bandages pour ampoules, crème solaire, médicaments)
- Carte d'assurance maladie
- 1 trousse pratique: lampe frontale et piles de rechange, 1 petit couteau, 6 à 7 mètres de ruban à gommer de type *duct tape* et un sifflet
- Mouchoirs, papier hygiénique
- 1 tasse en plastique avec mousqueton pour la fixer à l'extérieur de votre sac à dos
- 2 gourdes d'un litre ou un sac-gourde de 2 litres (de type CamelBak)
- Sac à dos de jour (environ 20 litres, aucune armature nécessaire)
- Sac à lunch et ustensiles réutilisables

## **Équipements non-obligatoires:**

- Guêtres
- Tuque et gants de polar ou de laine
- Chapeau ou casquette et verres fumés
- 1 trousse de purification ou de traitement d'eau, ou comprimés de purification d'eau (non obligatoire)
- Collations (bien que nous fournissions des lunchs complets, certains ont de gros appétits et préfèrent amener quelques collations supplémentaires: 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
- Maillot de bain et serviette

Pour toute information supplémentaire, communiquez avec nous, via l'adresse [logisitque@tdlg.qc.ca](mailto:logisitque@tdlg.qc.ca)

\*Poids suggéré. Noter que vous devrez transporter vous-même vos bagages entre vos hébergements et les autobus, parfois dans des escaliers. De ce fait, le poids idéal sera celui que vous pouvez transporter.

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