

Liste d'équipements proposés

Défi Ascension au Maroc

L'équipement joue un rôle majeur dans ce genre d'expéditions. Prévoyez un petit sac sur vous, dans lequel vous garderez l'essentiel à votre portée, tels un chandail, un imperméable, des sous-vêtements de rechange, de la crème solaire, de l'eau, quelques collations et votre appareil photo. À noter que cette liste n'est pas exhaustive et est à adapter selon vos besoins.

Équipements

- Bâtons de marche télescopiques avec embouts de caoutchouc;
- 2 gourdes de 1 litre chacune;
- Pochette étanche pour documents officiels;
- Sacs de plastique « Ziploc » de grands formats (pour protéger vos effets personnels);
- Sac de couchage entre 0 °C et 5 °C;
- Lampe frontale avec piles et ampoules de rechange;
- Pastilles de purification d'eau;
- Barres énergétiques et autres collations de votre choix;
- Lunettes de soleil et pochette protectrice pour le désert;
- Trousse de toilette : dentifrice, brosse à dents, savon bio, crème hydratante pour le visage, soins des pieds, déodorant, etc.;
- Protecteur à lèvres et crème solaire;
- Serviettes humides et serviette de camping;
- Désinfectant pour les mains « Purell »;
- Papier hygiénique et briquet;
- Fil, aiguille et ficelle;
- Ruban adhésif « Duct Tape » pour les réparations rapides;
- Appareil photo et piles de rechange;
- Adaptateur et/ou transformateur pour appareils électriques;
- Chargeur solaire;
- Boules quies (bouchons);
- Sac à dos de jour adapté à votre confort (15-25L) et housse protectrice pour le sac à dos;
- Sac de voyage souple (sac à dos, sac marin ou sac de hockey);
- Sac de compression pour ranger les vêtements (facultatif);
- Petit oreiller pour le confort (facultatif).

Vêtements

- Bottes de marche imperméables déjà portées avec un bon support à la cheville (utiliser minimum 2 sorties/2 heures avant le départ);
- Souliers ou sandales confortables pour les soirées;
- Sous-vêtements sport;
- Sous-vêtements longs, mais légers (bas et haut) Nuit de 0 °C et - 5 °C;
- Chandails légers respirants à manches longues et courtes;
- Chemises à manches longues respirantes;
- Veste ou chandail chaud pour les soirées fraîches/manteau de pluie;
- Veste en duvet léger;
- Bas respirant;
- Shorts ou bermudas;
- Pantalons à fermeture éclair convertibles et/ou pantalons de lycra (*style cycliste*) selon votre confort;
- Chapeau et/ou casquette (*pour protéger du soleil*);
- Vêtements de rechange pour avant et après le trekking, dont un maillot de bain; Foulard ou « Buff »;
- Gant;
- Tuque.

Pas de coton!

Idéalement, seulement des vêtements sport et des vêtements qui respirent.

Pharmacie personnelle

Il revient à chacun de consulter son médecin ou une clinique santé voyage, mais voici quelques éléments que nous vous conseillons d'apporter :

- Vos médicaments personnels ainsi que vos prescriptions;
- Un antalgique contre la douleur ex : « Voltaren »;
- Un anti-inflammatoire « Advil »;
- Un antidiarrhéique « Imodium »;
- Un antibiotique à large spectre;
- Un anti-vomitif « Gravol »;
- Des pansements de type « 2nd Skin », compresses et bandes adhésives;
- Du « Polysporin »;
- Sachets de désinfectants prêts à l'emploi et compresses stériles;
- Une pince à épiler;
- Du « Benadryl »;
- Une crème antifricition « Body Glide »;
- Un antimoustique.