

8^{ème} RAN DO DE LA DIVERSITE

Donzenac (Corrèze) 19 au 22 juillet 2007

Liste de bagages

Vêtements à emporter :

- **DES CHAUSSURES DE MARCHÉ** ou des tennis qui ne craignent pas la boue (les chaussures de ville et les sandales ne conviennent pas pour faire de la randonnée)
- des socquettes confortables
- des vêtements pour la marche (short ou pantalon de sport, t-shirt, sweat-shirt)
- un couvre-chef pour éviter les insulations (bob, casquette, chapeau, sombrero, etc.)
- un imperméable K-WAY ou équivalent
- un pull bien chaud
- des chaussons, nus-pieds ou autres chaussures propres et légères à utiliser à l'intérieur
- des vêtements pour l'intérieur (au cas où la pluie mouillerait les vêtements de marche)
- des sous-vêtements de rechange (évidemment)
- un pyjama

Matériel à emporter :

- votre automobile si vous venez avec
- de la crème solaire pour les peaux sensibles
- des lunettes de soleil
- votre gourde qui ne vous quitte jamais (mais si elle vous a quitté, ce n'est pas grave, on fera avec des bouteilles d'eau)
- un petit sac à dos pour transporter les sandwiches pour la journée
- un sac de couchage ou à défaut des draps et une couverture/couette
- un matelas pneumatique ou un tapis de sol (si possible et si nécessaire)
- une trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing)
- vos médicaments (en particulier les produits d'urgence pour ceux qui ont une maladie chronique pouvant se traduire par des crises dangereuses : asthme, épilepsie, maladies cardiaques, œdème de Quincke, etc.)
- quelques pansements, de la crème contre les irritations et du spray anti-moustiques
- une serviette éponge
- des mouchoirs en papier et/ou papier hygiénique et/ou essuie-tout
- votre paquet de céréales fétiches ou votre infusion sans laquelle vous ne sauriez survivre
- **DES LIVRES** (et pas n'importe quels livres, ceux que vous allez nous faire partager !), dans lesquels vous pouvez déjà choisir quelques passages (il y aura plusieurs pauses spirituelles par journée de marche)
- votre bonne humeur