

A EMPORTER POUR VOTRE TREKKING AU MAROC

Cette liste n'est pas exhaustive, mais suffisante pour les activités proposées. Il est important de noter qu'un sac surchargé ne sert qu'à se rassurer, car on en utilise le plus souvent une partie réduite. Ce qui suit est donc l'indispensable à avoir avec soi. Un sac à dos de 35 à 40 litres est suffisant pour les randonnées avec portage car vous ne portez que vos affaires de la journée et le pique-nique. Un bagage solide pour le transport des affaires personnelles (pas de valise). Préférez les pantalons aux shorts pour la marche, car ils vous protègent mieux les jambes. Les pantalons servent en général trois jours, comptez-en un de plus pour le soir. Nous fournissons les matelas (en mousse).

- Une paire de chaussures de randonnée ou de trail. Elles doivent être étanches et être respirantes
- Une veste imperméable (style gore-tex)
- Un poncho léger
- Une polaire
- Un couvre-chef (casquette, chapeau, bob...)
- Un cheich ou une écharpe légère pour se protéger du vent et du sable
- Des lunettes de soleil (indice 3 au minimum)
- Crème solaire et un baume à lèvres
- Une lampe (frontale ou non)
- Une gourde d'au moins 1,5 litres (ou une poche style camelbak)
- Un bon sac de couchage (avec une limite de confort d'au plus 6°C, mais pas trop volumineux), les nuits peuvent être froides dans le désert.
- Un sac à viande (drap de soie, de coton ou polaire) qui servira si les nuits sont froides et pour dans les gîtes
- Une petite pharmacie personnelle contenant : quelques pansements (type compeed) et les médicaments dont vous auriez besoin en cas d'allergie (notamment aux piqûres d'insectes), de diabète, d'asthme...
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette
- Une paire de gants légers
- Un bonnet

En ce qui concerne les vêtements, comptez à peu près un t-shirt pour deux jours, plus un pour le dernier jour. Une paire de chaussette de randonnée par jour, plus deux ou trois en cas de pluie. Pensez-à prendre des sous-vêtements confortables pour la marche.