Cette liste s'adresse surtout aux gens qui désirent faire de la randonnée pédestre de longue durée (ex. Compostelle au Québec ou en Europe), en période estivale (mai-septembre), mais peut aussi s'appliquer à d'autres circonstances. Cette liste est habituellement remise en personnes aux gens qui suivent la formation **Québec Compostelle : LA TOTALE**. Durant cette formation, nous prenons le temps de bien expliquer l'importance de chacun des éléments. N'étant lié à aucun commerce, **Québec Compostelle** a comme objectif de vous faire économiser et ainsi faire de votre voyage une expérience abordable et mémorable. Un investissement d'environ 1 500$ est quand même nécessaire pour ce type d'aventure. Il faut surtout éviter de partir avec un équipement inadéquat, déjà en sa possession ou emprunté d'un ami. Pensez-y, vous vous apprêtez à parcourir des centaines, voire des milliers de km. Il est primordial que vous soyez à l'aise et confortable. Vous avez des interrogations concernant vos achats, avant de visiter les commerces ? Contactez-nous soit via notre page Facebook Québec Compostelle ou sur notre site www.quebeccompostelle.com. Faites confiance à **Québec Compostelle** : un service indépendant et personnalisé de préparation de randonnée pédestre.

| Vêtements | Équipement | Autres |
|---|---|---|
| • 3 paires de bas (mérinos)<br>• 2 sous-vêtements/soutien-gorge<br>• 2 pantalons transformables<br>• 2 chandails manches courtes<br>• Chandail manches longues<br>• Coupe-vent<br>• Manteau de pluie<br>• Chapeau<br>• Sandales (Crocs)<br>• Buff<br>• Souliers de marche<br>• Robe légère*<br>• Legging*<br>• Chemise* | • Sac à dos (35L max)<br>• Sac de couchage/drap de soie<br>• Serviette<br>• Bâtons de marche<br>• Lampe<br>• Ustensiles<br>• Couteau multi<br>• Réservoir d'eau (2-3L)<br>• Sac de taille<br>• 2 sacs en filet<br>• Sac de courses<br>• Lunettes | • Assurance médicale<br>• Trousse anti-ampoules (Hypafix, aiguille, fil blanc, désinfectant)<br>• Bouchons pour oreilles<br>• Duct tape<br>• Cellulaire/chargeur<br>• Adapteur<br>• Trousse hygiénique (brosse à dent, dentifrice, savon tout usage)<br>• Crème solaire<br>• Guide<br>• Passeport/Visa<br>• Credencial<br>• Cartes bancaires<br>• Argent<br>• Médicaments? |

**POID MAXIMALE DE 8 KILO INCLUANT VOTRE 2L D'EAU**

***optionnel**

**VOYAGEZ AUTREMENT**

**Service indépendant et personnalisé de préparation de randonnées pédestres! 1 844 644-3249**