

## LISTE DE BAGAGES ISLANDE

### Vêtements

- o Peignoir
- o Maillot de bain, chapeau ou casquette
- o Sous-vêtements fonctionnels
- o Pantalons longs : jeans, pantalons de trekking (pantalons de randonnée)
- o Survêtement (pantalons et haut d'entraînement)
- o Pull/sweatshirt
- o Pyjama
- o Bonnet chaud, écharpe, gants
- o Chaussettes
- o Chaussettes de randonnée (chaussettes fonctionnelles)
- o Doudoune ou parka très chaude, imperméable et coupe-vent
- o Veste polaire légère mais chaude, veste softshell
- o Protection contre la pluie, y compris pantalon de pluie

### Argent et finances

- o Argent en espèces
- o Carte CE
- o Carte de crédit
- o Numéros de téléphone d'urgence de la banque
- o Personne à contacter en cas d'urgence

### Hygiène

- o Trousse de toilette
- o Brosse à dents et dentifrice

- o Brosse à cheveux / peigne
- o Déo, crème-douche, shampooing
- o Crème pour les mains, crème pour le visage
- o Lentilles de contact et accessoires
- o Rasoir
- o Crème solaire, baume à lèvres
- o Articles d'hygiène féminine
- o Mouchoirs
- o Désinfection des mains

### Médicaments / Pharmacie

- o Comprimés contre la diarrhée, les douleurs
- o Analgésiques, comprimés contre la fièvre
- o Médicaments personnels
- o Anti-ampoules, sparadrap
- o Trousse de premier secours, pansements
- o Répulsif contre les moustiques

### Documents

- o Passeport ou carte d'identité (valable au moins 3 mois après le voyage)
- o Si besoin, justificatif de vaccination / justificatif de guérison
- o Carnet de vaccination / si besoin, carnet allergie
- o Carte d'assurance maladie

### Chaussures

- o Chaussures de randonnée imperméables et chaudes (les chaussures sont confortables et déjà rodées)
- o Chaussures de sport de rechange
- o Flipflops ou tongs pour les bains et les hôtels

### Divers

- o Lunettes, étui à lunettes
- o Livres / revues
- o Bâtons de randonnée (réglables)
- o Bouteille d'eau / bouteille sous vide, gourde 1l
- o Couteau de poche
- o Sac à dos de randonnée entre 15 et 30L pour transporter tout ce dont vous avez besoin en randonnée
- o Housse de protection et housse de pluie pour le sac
- o Boules-quiès, masque de sommeil
- o Serviette de bain

### Équipement technique

- o Appareil photo numérique avec batterie / trépied
- o Carte SD
- o Téléphone portable avec câble de charge
- o Chargeurs pour l'électronique
- o Banque d'alimentation Powerbank
- o Casque/écouteurs
- o Jumelles
- o Lampe de poche ou lampe front