

## LISTE DE BAGAGES ISLANDE

### Vêtements

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

### Argent et finances

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

### Hygiène

- Trousse de toilette
- Brosse à dents et dentifrice
- Brosse à cheveux / peigne
- Déo, crème-douche, shampooing
- Crème pour les mains, crème pour le visage
- Lentilles de contact et accessoires

- Rasoir
- Crème solaire, baume à lèvres
- Articles d'hygiène féminine
- Mouchoirs
- Désinfection des mains

### Médicaments / Pharmacie

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

### Documents

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

### Chaussures

- Chaussures de randonnée imperméables et chaudes (confortables et déjà rodées)

- Chaussures de sport de rechange
- Flipflops ou tongs pour les bains

### Divers

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

### Équipement technique

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



ISLAND [EXKLUSIV.](#)  
[WWW.NORD-ADVENTURE.CH](http://WWW.NORD-ADVENTURE.CH)