



NECESSAIRE A EMPORTER



La Tenue / Equipement :

Il est conseillé de prendre :

- * des chaussures montantes de randonnée,
- * un jean ou un pantalon de toile,
- * un tee-shirt manche longue,
- * lunettes de soleil ou masque (pour la poussière).

Nous vous conseillons également de prendre des gants légers (type VTT).

Les casques sont fournis mais vous pouvez prendre le votre en bagage cabine, un Camel Back, si vous en possédez un, prévoyez également des barres de céréales si vous êtes sujet aux fringales.

Petite pharmacie :

- * Anti Diarrhée, type Immodium,
- * Médicaments pour les maux de tête, type Efferalgan,
- * Smecta, Spasfon,
- * Biafine
- * Crème contre les piqûres d'insectes, type Apaisil

Le Bivouac :

Pour votre confort, pensez à prendre :

- * des lingettes nettoyantes,
- * une polaire ou un coupe vent (les nuits sont fraîches !),
- * une lampe frontale ou une torche,
- * nous vous conseillons de prendre votre duvet,
- * un petit sac à dos pour transporter vos affaires pour la nuit au bivouac.

Pensez également à prendre :

* PASSEPORT OBLIGATOIRE

- * Crème solaire, Crème après soleil,
- * Appareil photo, caméscope,
- * Serviette de toilette,
- * Gel douche / Shampoing,
- * Mouchoirs en papier,
- * Barres de céréales, ou autres,
- * Chaussures détente pour le soir, type tong,
- * Maillot de bains pour le Riad.