

Le Parc Aux Anes

Pyénées Atlantiques

64490 ETSAUT - 05 59 34 88 98

Randonnées Pédestres avec portage des bagages

Elevage d'ânes des Pyrénées

Gîtes de séjours et d'étapes

LISTE DU MATERIEL NECESSAIRE EN RANDONNEE

Les chaussures

Choisissez des chaussures de randonnée confortables et imperméables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type Vibram). Prévoir aussi éventuellement pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers..

Les vêtements

- chapeau, tee-shirts, short, chaussettes;
- maillot de bain;
- pantalon ample (toile ou jogging);
- pull ou fourrure polaire;
- sous-vêtements de nuit;
- pantalon et veste coupe-vent imperméables;
- poncho ou cape imperméable;

Dans tous les cas veillez à limiter vos affaires au minimum.

Le budget

Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels dans les refuges.

Les formalités

Carte d'identité ou passeport en cours de validité car l'Espagne est toujours proche de nos chemins de randonnées

Le couchage

Les gîtes et refuges sont pourvus de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger).

Le sac à dos

Pour les randos libertés, ce que vous devez y mettre est réduit aux affaires personnelles du séjour et au pique-nique du midi, un petit sac à dos d'une capacité de 20 à 40 litres pour les adultes est le plus adapté. Prenez un sac solide et confortable, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

Le petit matériel

- 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif et variable selon les goûts de chacun...)
- une gourde d'au moins 1 litre;
- un couteau de poche et une petite cuillère;
- une lampe de poche ou frontale;
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale;
- un nécessaire de toilette réduit au maximum;
- papier toilette;
- quelques grands "sacs poubelle" pour protéger le contenu des sacoches de l'âne et du sac à dos en cas de pluie;
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boule quies!;
- jumelles, appareil photo ou camescope selon vos désirs...