



SoliRando

Valise type

Pour notre voyage, la franchise bagage en soute est dorénavant d'un bagage de 23kgs maxi/personne et d'un bagage en cabine de 10kgs maxi/personne. Votre bagage en soute peut mesurer jusqu'à 158 cm (Long + larg + Haut), poches, roues et poignées comprises. Votre bagage cabine peut mesurer jusqu'à 55 x 35 x 25 cm maximum, poches, roues et poignées comprises.

Dans la mesure du possible nous vous proposons de réserver le contenu du bagage en soute comme valise humanitaire et de mettre vos effets personnels dans le bagage cabine qui peut aller jusque 10 kgs

Prendre pour la rando, des tenues légères et des chaussures de marche ou de sport, confortables avec chaussettes.

Lunettes de soleil + Casquette ou chapeau + **gourde ou camel bag obligatoire**

K way en cas de pluie (peu probable...)

Pour le soir prévoir une tenue couvrante (bras, jambes, décolleté) pour se protéger de la présence éventuelle de moustiques.

Lampe torche ou frontale **indispensable** dans les tentes

Affaires de toilette personnelles (papier toilette fourni)

Les serviettes de toilette sont fournies pour le campement à Diognick

Quelques vêtements personnels (il ne fait pas froid à cette période)

Trousse à pharmacie personnelle (voir avec votre médecin traitant) :

- Carnet de vaccination international
- Traitements en cours + antipaludéen
- Répulsif peau et vêtements contre les moustiques
- Protection de la peau contre le soleil, les ampoules, les irritations cutanées
- Un désinfectant et traitement pour les petites blessures
- Un traitement contre les diarrhées, problèmes intestinaux, coliques, estomac
- Douleurs diverses : antalgique et anti-inflammatoire

Ne vous surchargez pas, avec un peu de lessive vous voyagerez plus léger

