

01 au 07 septembre 2020

Tour et Ascension du Toubkal 4167m

Votre équipement

EQUIPEMENT et MATERIEL à emporter dans votre sac pendant la journée

Sac à dos léger avec poche à eau et/ou porte-bidons (2l minimum) pouvant contenir :

Une veste imperméable et respirante légère (indispensable si vent)

Un vêtement chaud type polaire fine

Une couverture de survie

Un ou deux tours de cou (nécessaires si vent froid)

Un trousse à pharmacie légère (pansements anti-frottements, bande de strapping, crème anti-frottements, aspirine, désinfectant)

Un sifflet.

Une paire de lunettes de soleil (avec cordon éventuellement)

Crème solaire (écran total ou indice protection élevé)

Stick solaire pour les lèvres

Boisson énergétique dans la poche à eau (si vous êtes adepte)+ réserve d'eau de 50 cl minimum pour palier à une pénurie d'eau de la poche (niveau difficilement contrôlable)

Appareil photo dans un étui à fixer à la ceinture ou bretelle du sac (prévoir sac plastique à l'intérieur pour le ranger à l'abri du sable très fin qui s'infiltré)

Papier toilette + briquet pour brûler le papier

Téléphone

Pochette contenant vos papiers d'identité (ou copie)

Nota : il est conseillé de conditionner les différents articles contenus dans le sac dans des pochettes étanches type « sac congélations » afin de les protéger de la pluie (orages possibles) et des éventuelles fuites des « fluides » transportés (pommades, réserve d'eau et autres)

Il est important d'essayer et tester votre matériel et équipement, chaussures, sacs, ...

...../.....

EQUIPEMENT DE LA JOURNEE (selon les conditions climatiques)

Température moyenne prévisible en journée 25° - c'est une moyenne -, suivant notre situation écarts importants possibles, surtout si vent sur les crêtes.

- Un tee-shirt en fibres techniques (éviter le débardeur qui favorise les irritations du sac à dos)
- Un collant de running (si température froide ou mauvais temps).
- Un short de course à pied ou rando (si bonnes conditions).
- Une casquette saharienne (idéale car protège du soleil les oreilles et le cou) à défaut : bob, casquette, bandana ou autre « couvre-chef »

Pratiques et polyvalents :

- le bandeau type "buff" sur la tête, autour du cou, pratique si nous sommes dans la brume, pour se protéger du froid ou si tempête de sable
- Des chaussettes de running (sans coutures, antiglissement).
- Des chaussures de trail ou de rando, testées auparavant, non-Gore-tex afin d'éviter la macération des pieds, et d'au moins une (voire deux) pointure(s) supérieure(s) à la pointure habituelle (gonflement des pieds avec la chaleur)

Divers

Température moyenne prévisible la nuit 13°, voire moins avec l'altitude (nous dormirons à 3200m)

>> Pour la nuit) :

- Un sac de couchage (le matelas + drap de protection sont fournis)
- Un drap-sac.
- Pyjama – Caleçon long...
- Top confort : un petit oreiller gonflable

>> Pour le soir :

- Des vêtements chauds (polaire, pantalon, survêtement).
- Foulard - chèche
- Des chaussures ouvertes pour reposer et aérer vos pieds après la journée de course
- Chaussettes chaudes

Equipement complémentaire:

- Tee-shirts manches courtes ou longues
- Shorts, pantalon léger
- Chaussettes en quantité suffisante (au moins une paire par jour)
- Serviette, sous-vêtements
- Une paire de chaussure de course de rechange pour palier à problème éventuel sur première paire (pour éviter le surpoids de bagages, elle sera portée aux pieds pour le voyage).

Les utiles et indispensables :

- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Un sac spécial linge sale
- Nécessaire de toilette et serviette
- Lingettes pour la toilette si problème d'eau
- Des lacets de rechange.
- Des piles de rechange pour la frontale
- Batteries ou piles pour appareil photo + cartes mémoire
- Une gourde (ou bouteille).
- Un couteau de poche, ciseaux
- Petit nécessaire à couture, épingles de sûreté

>> faut il des bâtons de ski ?

Si vous en avez, ils peuvent être utiles, nous serons dans du dénivelé positif. Entraînement à faire avec les bâtons pour éviter les tendinites au coude

Les petits plus individuels selon les centres d'intérêt

Des compléments gourmands pour agrémenter les soirées (apéritifs, gâteaux, spécialités régionales....)