

## Conseils vêtements

- Acheter son matériel chez des pros. « Au Vieux Campeur »
- **Chaussures** : je recommande 2 pointures de plus que la normale car les pieds chauffent et se dilatent énormément. Marque « Lowa » « Renégades » de vrais chaussons. (1 paire dure 1500 km mais les miennes font 2500 km sans problème)
- **Chaussures de repos** : sandales de marche car en cas de blessures elles permettent d'élargir pour tenir les pansements et sinon permettent d'aérer les pieds le soir. Un peu lourdes mais indispensables. (1 paire)
- **Chaussettes doubles peaux** évitent les ampoules (3 paires).
- **Semelles** : Pour celles et ceux qui sont en surpoids des talonnettes et une semelle d'amortissement marque Sorbothane. Attention à prendre celles pour amortissement. Je n'ai été bien qu'après ces ajouts. (1 paire)
- **Pantalons détachables** de couleur claire, avec partie basse détachable, les plus légers possibles avec 2 poches latérales profondes (au moins 20 cm) afin d'y mettre la carte du jour d'un côté et la boussole de l'autre. Lorsqu'il pleut cela permet de ne laver que le bas pour le lendemain. Pas de pantacourt (le soleil brûle les mollets) (2 paires)
- Ceinture en toile avec boucles normales. Pas de ceinture en cuir qui déteignent avec la sueur. (1 seule)
- 3 **tee-shirts à manches longues** (coups de soleil) spéciaux respirant. Toujours en changer lorsque l'on s'arrête en sueur et faire sécher sur le dos du sac avec des épingles à nourrice (Les pinces à linge se décrochent).
- 1 **polaire très légère** pour le matin de bonne heure et le soir au repos.
- 1 **chapeau à larges bords** (protègent les oreilles) avec une sangle en cas de coup de vent. Prendre avec aération. (Pas trouvé au vieux campeurs)
- 1 **poncho** : difficile à trouver, car il doit pouvoir recevoir le sac et toujours arriver au niveau des mollets. Fermeture éclair devant (pour attraper les cartes à l'intérieur et manches longues. Le mien est un « Altus » commandé sur internet et il y en avait aussi dans les Go Sports.
- 3 **boxers** : sans couture afin de ne pas froter (Sinon crème NOK).
- 3 **soutien-gorge** pour les dames, voyager le plus léger possible.