

## Liste du matériel conseillé

### Vêtements

Pantalon en toile, short	T-shirt, pull, anorak
Cape de pluie (poncho)	Chapeau, chaussettes
Tenue confortable (pour l'auberge)	Chaussettes de randonnée

### Matériel divers

Un sac à dos  
Appareil photo  
Crème solaire, lunettes de soleil  
Un couteau (canif)  
Gourde ou thermos  
Sous-vêtements  
Nécessaire de toilette  
Veste chaude ou anorak  
Minimum de pharmacie personnelle  
Papier hygiénique  
Abonnement demi-tarif, abonnement général  
Eventuellement bâtons

Prenez encore ce que vous jugez nécessaire d'emporter (dans la limite du raisonnable) et n'oubliez pas la bonne humeur... ce serait dommage.

## A travers le Coeur de la Suisse sans sacs Départ le 1 août 2018

Le raid de quatre jours, qui est proposé ici, vous mènera à travers les paysages pittoresques de la Suisse centrale. Il partira de la vallée d'Engelberg (un des derniers territoires à avoir été rattaché à la Suisse) pour effectuer un périple dans les cantons d'Uri et de Nidwald, deux des cantons à l'origine de la Suisse.

Vous aurez ainsi l'occasion d'apprécier l'austérité du Titlis et des Spannörter, de même que de contempler la beauté du Lac des Quatre Cantons.

Vous aurez aussi l'occasion de goûter aux spécialités locales : Les Macaronis des Armaillis (Aelplermagronen) et de l'eau de vie aux herbes (Chrüter).



Destination Montagne  
1233 Bernex  
Tél.: +41 22 757 67 57  
Fax: + 41 22 757 67 58  
Mobile: +41 79 629 02 62  
E-Mail: lehmann.charles@destination-montagne.ch  
<http://www.destination-montagne.ch>

