

Catégorie	Désignation	Quantité	Poids du sac		Commentaires
			Standard	Léger (femme)	
Matériel transporté	Sac à dos	1	1030	1030	Volume de 40 / 45 litres
	Poche à eau 2 litres	1	185	185	
	Sandales / Ballerines	1 paire	650	265	Hygiène des pieds et confort
	Sac à viande en soie	1	175	140	
	Protection sac à dos	1	80	80	
	Polaire légère	1	450	300	
	Coupe-vent	1	650	450	
	Poncho	1	385	230	
	Guêtres	1 paire	85	85	
	Lampe frontale ou de poche	1	80	80	
	Lunettes de vue	1	85	60	
	Couverts pique-nique, gobelet	1	80	80	Fourchette, couteau, cuillère
	Ficelle, fil rigide, 3 piles de recharge (frontale)	1	60	60	
	Appareil photo + batterie + chargeur	1	340	340	
	Téléphone portable + chargeur	1	250	200	
	Gants	1 paire	40	30	
	Bonnet / Foulard	1	140	120	
	Maillot de bain	1	75	60	
	Vêtements portés (température moyenne)	Corde et pinces à linge (4)	1		
Fil à coudre, aiguilles		1	40	40	
Briquet jetable		1			
Chaussures de marche		1 paire			Chaussures à semelle crantée
Lunettes de soleil		1			100g
Bâton de marche		1			500g
Pantalon long/short		1			340g / 260g
Mouchoir tissu		1			15g
Vêtements jour	Tee-shirt manche courte	1	180	150	160g
	Tee-shirt Polartec / Thermolactyl	1	150	120	
	Sous-vêtements	1	75	60	
	Chaussettes	1 paire	60	50	
	Short	1	200	100	
Vêtements soirée	Casquette / Bob / Bandeau	1			60g
	Sous-vêtements	1			75g / 60g
	Chaussettes	1 paire			60g
	Tenue de nuit (caleçon / débardeur)	1	60	60	
Hygiène	Tee-shirt manche courte	1	180	150	
	Tee-shirt Polartec / Thermolactyl	1	150	120	
	Sous-vêtements	1	75	60	
	Chaussettes	1 paire	60	50	
	Short	1	200	100	
Pharmacie	Pantalon léger / leggings	1	230	150	
	Polo manche longue	1	260	200	
	Chaussettes légères	1 paire	35	30	
	Serviette et gant de toilette	1	250	150	
	Savon liquide (marseille), petite brosse	1	150	150	
Matériel de sécurité	Mouchoirs papier, papier WC	1	50	50	
	Dentifrice, brosse à dent, peigne, miroir	1	150	150	
	Coupe-ongles, pince à épiler, lime à ongle	1	40	40	
	Crème solaire	1			
	Pansements individuels, bande collante (sparadra), Compeed	1			
	Antiseptique, coton, coton tige	1			
	Bande extensible, épingle de sureté	1	300	300	
Documentation	Tire-tique, petits ciseaux	1			
	Boules Quies	1			Prévoir recharge de boules Quies
	Médoc (Paracétamol, Immodium, Ercéfuryl, Maalox, etc.)	1			
	Couverture de survie	1	60	60	
	Boussole / Sifflet de détresse	1	40	40	
	Guide Miam-Miam Dodo, crédenial	1	300	300	
Document	Liste adresses et téléphones (gîtes et contacts)	1	10	10	
	Carnet de route, stylo	1	150	150	
	Pochette, portefeuille, porte-monnaie	1			
	Papiers d'identité, Cartes Vitale, Assurance	1	350	350	
	CB, argent, carnet de chèques, clefs	1			

Poids total	7980	6505
-------------	------	------