

Nom Équipement	Poids en gr
<b>Vêtements</b>	
Doudoune bleue	262
Sandales	269
Culotte	20
Chaussettes basses	26
Polaire	231
Legging nuit	150
Tshirt mérino manches courtes	88
Tshirt nuit	68
Brassiere	43
<b>Total vêtements</b>	<b>1157</b>

Accessoires	
Lunettes de soleil	28
Pochette lunettes	6
Mini serviette microfibre	44
<b>sous total accessoires</b>	<b>78</b>

Trousse toilette et pharma	
Boules quies	1
Ziploc pochette	3
Mini pharmarmacie	48
Papier toilette	60
Rasoir	7
Morceau savon Marseille	52
Boite savon	23
Mini brosse à dents	7
Mini brosse	15
Dentifrice en poudre	17
Creme solaire	80
2 Epingles à nourrices	1
Protection féminines	17
Rhassoul (shampoing)	64
Pince à épiler	6
Miroir	14
Cotons tiges	7
<b>Sous total trousse</b>	<b>422</b>

Electronique	
Batterie externe	65
Oreillettes	12
Téléphone	140
Cable chargeur	19
Prise chargeur	31
<b>Sous total electronique</b>	<b>267</b>

Nom Equipement	Poids En gr
<b>Matériel</b>	
Livre	82
Carnet	114
Papiers (permis, Carte vitale, carte crédit)	13
Pochette waterproof	26
Stylo	4
Sac a dos 40 L	1350
Cape pluie	58
Protège sac	120
Poche à eau 2L	148
Tarp (bâche de tente)	456
Piquets plastique	63
Cordelette supplémentaire	12
Couverture survie	56
Matelas gonflable Thermarest	209
Kit patch réparation matelas	11
Matelas mousse fin	169
Sac couchage 15°C	650
Liner (sac en soie)	135
Lampe frontale + piles	75
Opinel avec sifflet	62
Fourchette / cuillère	7
Briquet	11
Sac poubelle	16
Sel dans ziploc	30
Popote complète	190
Mini réchaud à alcool (cannette)	26
Alcool (dans petite bouteille)	500
<b>Sous total matériel</b>	<b>4593</b>

Sur moi	
Bâtons de marche	475
Cache cou	41
Brassière	71
Chaussures de rando	924
Chaussettes	42
Culotte	20
Pantalon	220
Tshirt mérino	144
<b>Sous total sur moi</b>	<b>1937</b>

**TOTAL FINAL 6517**

+ eau = 2kg  
+ collations en permanence = 1kg  
+ vêtements sur moi = environ 2 kg