

Feuille1

Randonnée équipement	Poids en gr	Randonnée équipement
Vêtements		Matériel
Doudoune fine	382	Livre 1
Sandales Teva	442	Livre 2
Culotte 1	22	Pochette plastique et feuilles
Culotte 2	20	Carnet
		Papiers (permis,
Chaussettes 1	42	Carte vitale, carte identité, carte crédit)
Chaussettes 2	35	Pochette waterproof
Polaire	231	Stylo
Kway	270	Sac a dos 40 L
Tshirt nuit	75	Protège sac
Brassiere	28	Tarp
Bandeau cheveux	41	Piquets plastique
T-shirt 1	59	Cordelette supplémentaire
T-shirt 2	113	Ficelle
Pantalon	500	Couverture survie (bache)
		Bouteille eau 1.5L
Total vêtements	2260	Matelas mousse fin
		Sac couchage 0°C
Accessoires		Liner
Lunettes de soleil	28	Lampe frontale + piles
Pochette lunettes	6	Opinel
Mini serviette microfibre	41	Fourchette/cuillère
Sac tissus	46	Tasse
		Allumettes
sous total accessoires	75	Briquet
		Sac poubelle
Sur moi		Ziploc
Bâtons de marche	475	Sifflet
Echarpe fine	84	Scotch
Brassière	66	Popote complète
Chaussures de rando	1080	Réchaud
Chaussettes	35	Alcool à bruler (bouteille 500ml)
Culotte	19	
Pantalon	150	Sous total matériel
Tshirt mérino	90	
		Trousse toilette et pharma
Sous total sur moi	1999	Boules quies
		Ziploc pochette
Electronique		Beaume tigre rouge
		Mini pharma (pansement,
Batterie externe	65	pans brulure pans ampoule,
Oreillettes	15	désinfectant, compresse, pastilles
Telephone avec coque	140	eau, mini ciseau, doliprane, bande,
Cable chargeur	19	Aiguille et fil, pince tique,
Prise chargeur	31	Epingle nourrice, elastique)
Manette bluetooth	5	Papier toilette + pochette
Pochette protection téléphone	4	Rasoir
		Morceau savon Marseille
Sous total elec	279	Boite savon
		Coton tige dans ziploc
		Mini brosse à dents
		Mini brosse
		Dentifrice en poudre

Feuille1

Argile verte
Protection féminines
Rhassoul (shampooing)
Pince à épiler
Médicament perso

TOTAL 8454

Sous total trousse

+ eau = 1.5kg
+ nourriture 1.5kg

Poids en gr

240
109
286
131

23
23
5
1350
91
456
63
11
29
106
35
169
1490
135
75
62
7
25
3
9
19
13
5
17
190
26
441

5404

1
4
60

65
60
7
53
23
7
5
15
15

27

17

64

6

7

436