

LISTE DE VETEMENTS ET MATERIELS A EMPORTER POUR RANDO 6 JOURS

Toujours	Quantité	Poids (g)	Poids sur soi (g)	Poids dans le sac	Eventuellement	Quantité	Poids (g)	Poids sur soi	Poids dans le sac
Pantalon de marche	1	285	285		Pantalon de pluie	1	650		650
Ceinture	1	100	100		Parapluie pliant	1	247		247
Shorts	2	100		200	Gants et bonnet	1	110		110
Chaussettes	6	85	85	425	Carte IGN - Topo-guide	1	120		120
Sous vêtements	7	45	45	270	Drap de couchage	1	200		200
Polo de marche	6	160	160	800	Duvet + tapis de sol	1	2500		2500
Veste polaire *	1	310	310		Maillot de bain	1	100		100
Polo à manches longues	1	200		200					
Veste rando étanche	1	660		660					
Cape de pluie	1	402		402					
Paire de guêtres	1	250		250					
Chaussures de marche	1	1496	1496						
Bandana	1	20		20					
Casquette de rando	1	81	81						
Housse de sac (pluie)	1	128		128					
Bâton de marche *	1	278		278					
Lampe frontale + piles	1	128		128					
Sac à dos (Lafuma)	1	1770		1770					
Couteau	1	148	148						
Gourde 1,5 l	1	1786		1786					
Gâteaux vitaminés	2	150		150					
Repas midi	1	1500		1500					
Chaussures détente (soir)	1	715		715					
Vêtements recharge pour le voyage retour				285					
Papiers perso + portefeuille	1	495		495					
Lunettes de soleil	1	148		148					
Crème solaire	1	80		80					
Pharmacie perso	1	150		150					
Trousse de toilette	1	317		317					
Appareil photo	1	275	275						



Téléphone portable	1	90		90
Chargeurs (photo et tél)	1	177		177
Sac poubelle *	1	10		10



Poids total en kg **2,99** **11,43** avec eau et nourriture

Poids dans le sac = Poids sur le dos

- Veste polaire * Je prends pour hypothèse qu'on part en veste polaire avec la veste imperméable dans le sac
- Bâton de marche * Je marche en montagne avec un seul bâton. Parfois il est sur le sac
- Gourde (pleine !) En fonction de la période, du lieu, il peut être prudent de prendre 2 gourdes avec soi.
- Lunettes (cas perso : 2 paires - soleil et normales)
- Sac poubelle à l'intérieur du sac à dos pour maintenir les vêtements à l'abri de la pluie - Très efficace