



LISTE SAC À DOS → UN CONSEIL TOUT PESER !

DÉSIGNATION	POIDS(g)	Pds hors sac ou sur soi
VÊTEMENTS dans sac étanche NANO:		
Poncho Tarp		
Polaire		
Coupe vent ou parka		
Pull léger manches longues		
2 ou 3 Maillots manches courtes		
2 Pantalons rando+1 ceinture		
Pantalon léger ou autre en guise de pyjama!		
Gants, tour de cou, casquette		
3 slips		
2 brassières (pour les femmes)		
1 mouchoir (pour essuyer vaisselle)		
3 P.Chaussettes		
Sandales pour le soir dans sac étanche NANO		
1 paire de guêtres (facultatif)		
Chaussures rando		
ÉQUIPEMENT:		
Sac à dos, quelques mousquetons		
Couverture survie		
Sac couchage ou sac soie selon la saison		
Bâtons randonnée (entourés adhésif "Duct Tape" pour réparer, élastiques)		
Timbale inox		
Dans sac étanche: ficelle+4 pinces à linge, Clé USB, chargeurs (Tél et montre), batterie, couture		
Lampe frontale		
Porte carte+lanière, boussole, Topo-guide, Carnet, Stylo, Répertoire, Siflet, gel antibactérien		
Cuillère, canif, briquet, ciseaux pliants		
Sac étanche 20L NANO pr ranger vêtements		
Sac pour courses léger		
TOILETTE:		
Trousse remplie*		
Serviette microfibre ultralight+gant		
Brosse à dents*, dentifrice*, coton-tige* protèges-slip*		
Savon*peigne*		
Tiretiques*, aiguilles*, épingles sureté* pince à épiler*ciseaux ongles*brossettes dents*lime*		
Mouchoirs UU, masques(?), quelques feuilles papier WC		
PHARMACIE (à voir selon ses habitudes et avis médical):		
Antalgique-antipyrétique(paracétamol); Arnica granules; Antidiarrhéique; Antihistaminique-antiallergique		
Crème pour piqûres insectes et démangeaisons; gaultheria; arnica crème		
Répulsifs tiques et moustiques, Aspivenin		
Crèmes solaire, stick lèvres		
Pansements hydrocolloïdes et adhésifs simples, sparadrap, steristrip, bandes, compresses, désinfectant		
Akileïne NOK		
Traitement personnel		
PAPIERS - DIVERS:		
Porte feuille: Cartes Vitale-Mutuelle-Assurance-CNI-CB-chèques-Carte Européenne assurance maladie pour l'Europe		
Téléphone		
Lunettes 2ème paire en cas de casse+boîtier + lunettes solaires		
NOURRITURE+EAU		
Barres énergétiques, autres selon ses goûts!!		
Porte bidon+bidon, petit sac plastique pour déchets		
TOTAL		

9kg c'est déjà pas mal! 😊

Pour faciliter votre inventaire, ce tableau peut vous être transmis en excel en contactant l'association RP08 par mail: contactrp08@laposte.net