

INVENTAIRE

Sur soi :

- Vêtements (750g) :
 - slip, chaussettes, pantalon, chemise,
 - ceinture, lunettes
- dans les poches (250g):
 - smartphone (photos,GPS ou appli MMDD)*, couteau suisse, mouchoir
- Chaussures de marche (1kg)
- Bâtons télescopiques (600g)

Dans sacoches avant ou autre (*) accessible :

- Sacoches Salomon (≈ 1kg) :**
 - Miam Miam Dodo *(ds pochette étanche)
 - chéquier + Crédential (idem)
 - Appareil Photo Numérique *
 - CB, CI, Vitale, Mutuelle, Assurance, Euros
 - réserve 0,5 l, lunettes soleil
 - carnet + crayon + stylo

Sur sac à dos "Osprey" (poches extérieures)

- Pochette supérieure (300g) :**
 - toile plastique légère
 - cuillère multifonction + housse
 - chapeau tissu
 - bandeau absorbant, Buff
 - ("en cas" : barres céréales, fruits secs...)
- ➔ dans pochette non apparente (100g) :
 - clefs, papiers persos
 - réserve billets €
 - billets train
- Poche droite (450g):**
 - parapluie ombrelle autoporteur "Euroschild handsfree"
- Poche gauche (290 + 70g)**
 - (cape de pluie "Vertical" ☞ *facultatif*)
 - housse pour sac à dos
- Petites poches ceinture (120g)**
 - 2 brassards fluo sécurité + sac courses
 - briquet + boussole + porte-monnaie

Dans sac à dos "Osprey" (1 kg)

- "Sacansac**" vert (1,1 kg) → pluie/vent :**
 - sur-pantalon pluie
 - veste "Goretex"
 - veste polaire
 - ☞ *si temps froid : bonnet + gants*
- "Sacansac**" jaune (1 kg) → change :**
 - pantalon jambes amovibles
 - 1 T shirt manches longues (+ 1 T shirt manches courtes)
 - 1 chemise respirante
 - 2 slips mérinos "Icebreaker"

- 1 paire chaussettes de marche
- 1 paire de chaussettes ville
- 1 maillot de bain, 1 mouchoir
- "Sacansac**" rouge (900g) → kit nuit**
 - drap de couchage polaire "Thermolite"
 - caleçon + T shirt manches courtes
 - ☞ multiprise + chargeurs tél., app photo
 - lampe frontale
 - bouchons d'oreilles
- Trousse de toilette (580g) :**
 - pommade Nok
 - brosse à cheveux - miroir
 - rasoir, peigne, lime ongles,
 - shampoing-douche
 - gant, savon, coton-tiges
 - crème solaire
 - dentifrice
 - brosse à dents, brossettes, fil
- Trousse pharma (260g):**
 - pommade "Z-Trauma"
 - tube "Bobos-Bosses"
 - Compeeds, pansements, Urgoderm, Elastoplast
 - compresses, stéri-strips, compresses imprégnées,
 - ciseaux, pince à épiler, crochet à tique
 - Paracétamol, Kétoprofène
 - stick lèvres, stick inhalateur
- Compartment bas accessible (620g)**
 - Sandales légères "Merrel"
- Sac à bricoles (200g) :**
 - épingles à linge, à nourrice
 - lacets de rechange
 - nécessaire à couture
 - adhésif armé, fil d'aluminium
 - colle, élastiques, cordelettes,
 - Velcro, colliers "Colson"
 - Sachets "Ziploc"
- Divers (450g)**
 - Poche à eau "Camelbak"
 - ☞ *compartment spécifique*
 - Serviette(s) toilette
 - ☞ *à séchage rapide*
 - P.Q. + Mouchoirs papier

Bilan :

- Masse totale : 8 kg ☞ *sans eau ni nourriture*
 - *Prévoir "consommables" en plus :*
1,5 à 2 litres d'eau + casse-croûte + "en-cas"