

INVENTAIRE

Sur soi :

- Vêtements (940g) :**
 - slip, chaussettes, tricot de corps à mailles, chemise, pantalon, ceinture, lunettes
- Dans les poches (250g) :**
 - smartphone (photos, GPS, e-book MMDD)*, couteau suisse, mouchoir
- Chaussures de marche (1kg)**
- Bâtons télescopiques (600g)**

Dans sacoches avant ou équivalent :

- Sacoches Salomon (≈ 1kg) :**
 - Miam Miam Dodo * (dans pochette étanche)
 - chéquier + Crédential (idem)
 - Appareil Photo Numérique (... mon choix !)*
 - C.B., C.I., Vitale, Mutuelle, Assurance, Euros
 - réserve eau 0,5 l, lunettes de soleil
 - carnet + crayon + stylo

* = reste accessible à tout moment

Poches extérieures du sac à dos "Osprey" (1 kg)

- Rabat supérieur (300g) :**
 - toile plastique légère
 - cuillère multifonction (type "Spork")
 - chapeau tissu, bandeau absorbant, "Buff"
 - ("En cas" : barres céréales, fruits secs...)
- ▶ dans pochette non apparente (100g) :
 - clefs, papiers persos
 - réserve billets Euros
 - billets train
- Poche droite (450g):**
 - Parapluie - ombrelle autoporteur "Euroschild handsfree"
- Poche gauche (140g)**
 - housse pour sac à dos
 - Sous-cul "Z seat" (pique-nique)
 - ☞ *Si pas de parapluie: cape de pluie "Vertical"+290g*
- Petites poches ceinture (120g)**
 - 2 brassards fluo sécurité + sac courses
 - briquet + boussole + porte-monnaie

A l'intérieur du sac à dos "Osprey"

- Sac Pluie-Vent ("Sacansac**" vert 1,1 kg) :**
 - sur-pantalon pluie (220g)
 - veste "Goretex"
 - veste polaire
 - ☞ *si temps froid : bonnet + gants*
- Sac Change ("Sacansac**" jaune 1 kg) :**
 - pantalon jambes amovibles
 - 1 T shirt manches longues mérinos (+ 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
- Kit Nuit ("Sacansac**" rouge 900g) :**
 - drap de couchage polaire "Thermolite"
 - caleçon + T shirt manches courtes
 - ☞ multiprise + chargeurs tél., frontale...
 - lampe frontale
 - bouchons d'oreilles
- Trousse de toilette (510g) :**
 - pommade "Nok"
 - brosse à cheveux - miroir
 - rasoir, peigne, lime ongles,
 - shampoing-douche
 - gant, savonnette, coton-tiges
 - crème solaire
 - dentifrice "sec"
 - déodorant "sec"
 - brosse à dents, brossettes, fil...
- Trousse pharma (280g):**
 - pommade "Z-Trauma"
 - tube "Bobos-Bosses" (huiles essentielles)
 - Compeeds, pansements, Urgoderm, Elastoplast
 - compresses, Stéri-strips, compresses imprégnées, gants
 - ciseaux, pince à épiler, crochet à tique
 - Paracétamol, Kétoprofène
 - stick lèvres, stick inhalateur
- Compartiment bas accessible (680g)**
 - Sandales légères à bout fermé "Merrel"
 - Mules ultra légères ☞ *douche /dortoir*
- Sac à bricoles (190g) :**
 - ☞ 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 (400g)**
 - Poche à eau "Camelbak"
☞ *compartiment spécifique*
 - Serviette toilette ☞ *à séchage rapide*
 - P.Q. + Mouchoirs papier
 - Pelle AKK

Bilan :

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

** <https://www.avieuxcampeur.fr/catalogsearch/result/?q=sacansac-3d> → j'utilise les tailles PT 25 x 35 x 10cm et TPT 23 x 27 x 7cm pour le kit nuit