

## Mon équipement

Vêtements de base	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Caleçons	50	1	50	1	50
Casquette Raidlight	65	1	65		
Casquettes THYO « trail » ou « trek »	50	1	50	1	50
Manchons de compression Pulse	45	1	45		
Mouchoirs	65	1	65	1	65
Pantalons toile NANOK	390	1	390		
Tee-Shirt technique MC RAIDLIGHT	125			1	125
Tee-Shirt technique ML SWIX	195	1	195		
			<b>860</b>		<b>290</b>

Chaussant	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Chaussures SALOMON XA PRO 3D ULTRA	840	1	840		
			<b>840</b>		

Vêtements de pluie	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Cape de Pluie	440			1	440
Coupe Vent RAIDLIGHT	100			1	100
Surpantalons de pluie RAIDLIGHT	180			1	180
Mini Guêtres Millet	230			1	230
					<b>950</b>

Vêtements chauds	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Bonnet	30			1	30
Polaire légère RAIDLIGHT Trail Raider	235			1	235
Gilet en polaire BLACK DIAMOND	270	1	270		
Gants en polaire	50			1	50
			<b>270</b>		<b>315</b>

Vêtements pour le soir	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Tee-shirt en coton	245			1	245
Collant en polaire	205			1	205
					<b>450</b>

Couchage	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Sac de couchage MILLET XP 500	480			1	480
Lampe PELTZ	25			1	25
					<b>505</b>

Hygiène	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Trousse de lavage (vide)	20			1	20
Epingles à linge	15			10	15
Suspente parapente pour étendage	10			1	10
Trousse de toilette (vide)	40			1	40
Brosse et dentifrice	20			1	20
Gant de toilette	5			1	5
Peigne	5			1	5
Savon de Marseille (sert de lessive aussi) avec boîte (10 gr.)	55			1	55
Rasoir jetable GILLETTE	5			5	25
Serviette toilette	70			1	70
					<b>265</b>

Pharmacie	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Crème MIXA bébé (échauffements)	120			1	120
Soin des pieds	100			1	100
VOLTAREN	50			1	50
Trousse Pharmacie comprenant Médicaments divers	135			1	135
Ciseaux et/ou coupe-ongle <i>(Elaboré avec mon médecin)</i>					
					<b>405</b>

Communication & Documentation	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Balise SPOT	209	1	209		
Piles au lithium (3)	30			1	30
Carte SNCF senior	10			1	10
CNI + Vitale +E11+ CB	5			4	20
GPS Garmin Dakota 20 (avec batteries)*	200	1	200		
Batteries pour Dakota (paire)	60			2	120
Housse pour GPS		1	70		
Chargeur pour les batteries				1	
			<b>479</b>		<b>180</b>

Divers	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
APN SONY Rx100 avec carte 32G	250	1	250		
Housse APN	125	1	125		
Batterie secours SONY	30	1	30		
Chargeur (sert aussi à la tablette et au smartphone)	85			1	85
Tablette Lenovo**	410			1	410
Cardiomètre	65	1	65		
Couverture de survie	60			1	60
Lunettes de soleil	100			1	100
Smartphone LG	150	1	150		
Colle LOCTITE	20			1	20
Couteau OPINEL N° 6	40			1	40
Petite multiprise	10			1	10
Portemonnaie	120			1	120
PQ	50			1	50
Rouleau adhésif armé	50			1	50
			<b>620</b>		<b>945</b>

Matériel	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Sac R.L. Aventure 40 L	820			1	820
Sursac imperméable	75			1	75
Seatpad	25			1	25
Housse de rangements nylon Vx. C.	30			4	120
Batons de skis R.L. Carbon Trail Pole (pai	165	1	165		
			<b>165</b>		<b>1040</b>

Eau & nourriture	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Bouteille plastique 50 cl	30			1	30
Bouteille si remplie	530				
De quoi grignoter en fonction de l'étape					0
					<b>30</b>

**POIDS DU SAC** **5375**  
**SUR MOI** **2964**

→ Pour raison de confort	Poids unité	sur moi		Dans le sac	
		unité	pois	unité	pois
Réchaud PRIMUS	80			1	80
Cartouche de gaz PRIMUS	198			1	198
Lyophilisé	80			2	160
Popote MSR Titan (+briquet + couver + éponge)	215			1	215
					<b>653</b>

**TOTAL** **2964** **6028**

\* Toutes les cartes uniquement dans le GPS  
 \*\* Dans la tablette : les topos et toute la documentation complémentaire  
 † Liste actualisée le 20/01/2015 pour un trek de 10 semaines de Mars à début Mai en Espagne