

<b>PRINCIPES</b>	PAS DE SAC DE COUCHAGE +++ (sac à viande seulement)
	PAS DE TENTE, pas de réchaud, peu de nourriture (hotels, refuges)
	PAS DE PELERINE (veste goretex+sursac)
	PAS DE LESSIVE (le savon suffit)
	Pas de chargeur de piles (car pas de prises et 312 g)
	Pas de lunettes de soleil (156 g) mais un chapeau
	Pas de brosse à dents ni de dentifrice (84g inutiles)
	Pas de "tenue de voyage" (mais la tenue de marche d'emblée)
	Pas de crème solaire
	PAS DE TELEPHONE mobile...

Poids (g)

<b>sac a dos</b>	<b>SAC A DOS (2240g)</b>	Sac	"Bionnassay 70", de Quechua (Decathlon)	1900
		Protège sac extérieur (pluie)	Protège-sac "Robust", de CoTeNor (Vieux Campeur)	164
		1 sac intérieur de doublure étanche	"Stausack XL", de TATONKA 100 x 38 cm (Vieux Campeur)	176
	<b>COUCHAGE (475g)</b>	Tapis de sol	Tapis de sol Vieux Campeur vert, 85g/m2 (310 x 125)	350
		sac à viande	"Cocoon" en soie (Go Sport)	125
	<b>PLUIE (1188g)</b>	1 veste montagne gore-tex	"Ama Dablam", The North Face (Vieux Campeur)	650
		1 paire de sandales d'été	"Hurricane", Teva (Vieux Campeur)	538
	<b>FROID (998g)</b>	1 veste polaire 200 manches longues	"Genesis", The North Face (Vieux Campeur)	600
		1 pantalon en fibre polaire	collant "Aurora Tight", The North Face (Vieux Campeur)	294
		1 paire de gants en polaire	Extremities, de Windstopper	68
		1 "buff"		36
	<b>LINGE de recharge (484g)</b>	1 T shirt séchage rapide manches courtes	Wannabee, de Go sport	176
		Chaussettes en fibre polaire Coolmax	2 paires	160
		1 short-slip athlétisme	Concurve	96
		1 sac plastique pour le linge sale		62
	<b>TOILETTE (462g)</b>		Serviette PackTowl personal Body size (45 x 92 cm)	84
			1 rouleau de papier hygiénique	72
			trousse de toilette (vide)	70
			Brosse à cheveux pliante	42
			boîte à savon avec savon	174
			petit coupe ongles	20
	<b>URGENCES (928g)</b>	Deux attelles cheville (D et G)	Aircast	362
		Trousse de secours	voir composition	566
	<b>OBJETS (186g)</b>		Aquatabs comprimés	10
		Cordelette nylon (2 x suspentes de parapente)	20	
		Couteau pliant Opinel	58	
		Bougie+Bouchon+trombone	20	
		Briquet	14	
		Quart en aluminium	28	
		Cuillère aluminium	14	
		2 sacs poubelle	22	
<b>NOURRITURE de secours (5250 cal)</b>		biscuits coco 466 cal/100g (3 x 136 g) 1900 cal	408	
		Figolu (178 g x 3) (405 cal / 100 g) 2000 cal	534	
		6 barres de Mars (450 cal / 100 g) 1350 cal	312	
<b>EAU</b>	1 SEULE gourde de 1,5 litre	SIGG 1,5 l (204 g vide)	204	
<b>TOTAL</b>				<b>8429</b>

<b>sac banane</b>	sac banane	Mesa Runner, de Lowe Alpine (6 litres) (Vieux Campeur)	324		
	portefeuille		204		
	pièces de monnaie (15x2 + 10x1)		202		
	Appareil photo numérique	SANYO Xacti C4 + 2piles + 2 cartes SD 1Go + étui	272		
	Piles de recharge	7 batteries chargées (SANYO DB-L20)	120		
		petit réveil (piles neuves)	38		
		Lampe frontale à diodes PETZL (sans piles de recharge)	70		
		petite serviette Pack Towl	45		
		1 carnet 11x17 cm + 1 stylo	112		
		Carte Mini Corse	26		
		courbes de profil (feuilles A4)+ billet électronique Air France	48		
		sacs étanches (2 moyens, 2 petits)	Ziploc, de Albal	36	
		papiers pour essuyer les lunettes x 15		32	
	<b>TOTAL</b>				<b>1529</b>

<b>TENUE DE MARCHÉ (ET DE VOYAGE)</b>	1 short-slip athlétisme	Concurve	96	
	1 T shirt séchage rapide manches courtes	ODLO XL bleu	176	
	Chaussettes à bouclettes		86	
	Chaussures	Super Raid (Salomon)	980	
	chapeau	Goretex, de Crambes	118	
	bandeau front	Nike	24	
<b>TOTAL</b>				<b>1480</b>