

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

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
		1 veste polaire 200 manches longues	"Genesis", The North Face (Vieux Campeur)	600
	<b>FROID (998g)</b>	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
			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>