**Liste de ce que j’emporte sur les Chemins que j’ai parcourus.**(C’est une liste type qui peut être modifiée selon la saison et les Chemins)  
(Les poids sont approximatifs…C’est variable selon ce qui est emporté)  
  
**- Dans le sac**1 Sac à dos 1500 g  
1 Blouson léger (Coupe-vent) 450 g  
1 Short + ceinture 250 g  
1 Chemise 300 g  
1 Tee-shirt – 1 slip – 1 mouchoir – 2 chaussettes 370 g  
1 Serviette de toilette 170 g  
1 Trousse de toilette (savon, peigne, dentifrice, brosse à dent, rasoir) 400 g  
1 Duvet 420 g  
1 Sac de nuit (Tee-shirt – short – drap sac – masque – Boules Quies) 450 g  
1 Cape de pluie ou Parapluie/Parasol 400 g  
1 Trousse pharmacie 400 g  
1 Pochette (Homéopathie – Huiles essentielles) 300 g  
1 Pochette pieds ( Vaseline – Talc – Semelles rechange) 250 g   
1 Matelas mousse 200 g  
1 poche à eau avec tuyau 2 litres 260 g  
1 gourde 1 litre 210 g  
1 Lampe frontale 100 g  
1 paire de sandales 440 g  
1 Crème solaire 120 g  
1 Petite glacière avec gobelet, couteau, couverts, barres céréales 400 g  
1 Pochette avec PQ – Sacs poubelle – Brosse 100 g  
1 Pochette Pinces à linge – Corde – Épingles – Fil et aiguilles 120 g  
1 Pochette Chargeur appareil photo - Smartphone et Batterie 290 g  
1 Pochette Papiers et Guides 300 g  
Divers ( Coquille – Aspi-venin – Cordelettes…) 200 g

**TOTAL** **8400 g**  
  
Ajouter un peu de nourriture et 1 à 2 litres d’eau…. + 2000 g  
  
En résumé, selon la quantité d’eau et la nourriture le sac devrait peser entre  
10 et 11 kilos.  
**- Sur moi**  
2 Bâtons de marche  
1 paire de chaussures  
1 paire de chaussettes  
1 pantalon + Ceinture + Mouchoir  
1 Tee-shirt + 1 slip  
1 Saharienne ou Polaire  
1 Casquette  
1 Banane (Carnet, Stylo, Agenda, Carte Crédit. Carte Européenne, Carte d’Identité  
 Argent, Crédenciale, Lunettes)  
1 Appareil Photo + Stylo nettoyage + Cartes SD  
1 Smartphone + Écouteurs  
1 Sifflet