**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