

## 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 Pincés 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