

Contenu et Poids du Sac à Dos (hors Boisson et Nourriture)

Anita – 5,0 kg			Marie-Jo – 5,8 kg			Michel – 6,7 kg		
<u>Le Sac à dos</u>	30 l.	1 000	<u>Le Sac à dos</u> (avec le sursac)	35 l.	1 000	<u>Le Sac à dos</u>	38 l.	1 400
<u>Vêtements</u>		1 680	<u>Vêtements</u>		2 090	<u>Vêtements</u>		1 710
- pour le soir : 1 pantacourt, 1 maillot - 2 slips - 2 p. de chaussettes - 1 cape de pluie - 1 p. de nu-pieds	350 50 80 400 800		- 1 soutien.gorge + 2 slips - 2p. chaussettes + 2 mouchoirs - 2 T.shirts - 1 polaire - 1 pantalon soir - 1 chemise - 1 gilet sans manches - 1 cape de pluie - 1 p. de nu-pieds	120 100 280 300 220 230 230 450 160		- 1 pantacourt + 1 maillot - 2 p. de chaussettes - 2 slips - 1 maillot de bain - 1 cape de pluie - 1 p. de nu-pieds - (1 veste Softshell) ??	350 80 50 80 450 700	
<u>Couchage</u>		750	<u>Couchage</u>		1 090	<u>Couchage</u>		950
- 1 duvet - 1 caleçon, 1 maillot	550 200		- 1 duvet - 1 sur-oreiller - 1 odlo chaud - 1 collant	780 40 170 100		- 1 duvet - 1 caleçon + 1 maillot - 1 oreiller gonflable	650 200 100	
<u>Toilette</u>		800	<u>Toilette</u>		350	<u>Toilette</u>		800
- 1 serviette de toilette - 1 gant - 1 trousse de toilette complète	70 30 700		- 1 serviette - peigne, crème, shampooing, + brosse à dents, dentifrice	50 300		- 1 serviette de toilette - 1 gant - 1 trousse de toilette complète	70 30 700	
<u>Pharmacie</u>		500	<u>Pharmacie</u>		120	<u>Pharmacie</u>		550
- 1 petite trousse de pharmacie			- Ibuprofène, homéoplasmine, Arnica 9ch, sparadrap tissu, Tricosténil tissu			- 1 grande trousse pharmacie		
<u>Technique</u>		230	<u>Technique</u>		1 150	<u>Technique</u>		1 330
- 1 petite lampe - 1 gourde	80 150		- Couverts + 1 quart - 1 couv. survie, épingles, brosse - Chargeurs tél et app. Photo - Guide + <u>Banane</u> (app photo, tél, ciseaux couteau, lampe, carnet, papiers)	80 90 180 200 600		- 1 frontale - 1 gourde - Tél + chargeur, charg. Photo Charg. batterie, multiprise 4 batteries AA, couteau suisse, Gps, briquet, fourchette plast. - Photocopie topo	80 200 850 200	
(période de marche : avril – mai)		4960	(période de marche : avril – mai)		5800	(période de marche : avril – mai)		6740

Véronique - 7,4 kg			Paul - 9,0 kg			Guy - 15,0 kg		
Le Sac à dos (avec sursac et coquille)	40 l.	1 190	Le Sac à dos	50 l.	1 900	Le Sac à dos (avec le sursac)	70 l.	2 190
Vêtements		3 125	Vêtements		2 725	Vêtements		5 905
- Sous-vêtements + 1 collant	260		- 2 p. de chaussettes	120		- 2 pantalons coton	1 12	
- 1 pantalon de marche	385		- 2 T. shirts	240		- 3 caleçons coton	270	
- 1 short	185		- 1 chemise chaude	250		- 4 p. de chaussettes	250	
- 1 T shirt manches courtes	135		- 2 slips	140		- 2 T. shirts	500	
- 1 T shirt manches longues	205		- 3 mouchoirs	60		- 3 polos Lacoste	860	
- 2 p. de chaussettes	60		- 1 pantalon toile	460		- 1 parka (poncho) + polaire	1 75	
- 1 polaire	430		- 1 short	170		- 1 chapeau	400	
- 1 anorak léger	305		- 1 pull	370		- 1 sac à linge sale	25	
- gants et bonnet	110		- 1 chapeau	140		- 1 p. de Croc's	350	
- 1 chapeau	140		- 1 poncho	300		- 1 chemise manches longues	380	
- 1 cape de pluie + pantal. pluie	590		- 1 p. de sandalettes	740				
- 1 p. de tongs	320							
Couchage		810	Couchage		1 125	Couchage		2 800
- 1 sac de couchage	670		- 1 duvet	925		- 1 sac de couchage XXL		
- 1 sac à viande	140		- 1 pyjama	200				
Toilette		570	Toilette		660	Toilette		1 230
- 1 serviette microfibres	220		- 1 serviette, 1 gant, + PQ			- 1 serviette + 1 gant	325	
- savon toilette, déo, br à dents	350		- Savon, shampooing, peigne	200		- 1 savon de Marseille	415	
Dentif, cotons, mouch. Brosse			Rasoir, lames, coupe ongles	460		- Dentifrice + brosse à dents	135	
			Brosse à dents, dentifrice			- Peigne + mouchoirs papier	100	
Pharmacie		725	Pharmacie		240	- Rasoir + mousse	155	
- 1 dizaine de médicaments			- Arnica, Coalgan, Décontractyl,			- Déodorant	85	
Pansements, arnica, compeed,			Diantalvic, 2è peau, pansement			- Coupe ongles	15	
Crèmes, biafine, lotion, pincés			Elastoplast, Gaze, épingles			Pharmacie		620
			sureté			- Voltaren / Nok	150	
Technique		990	Technique		2 020	- Crème solaire	120	
- 1 Tél-app photo + chargeur	220		- App photo, Tél, chargeurs	1 200		- Médicaments + soins (2 mois)	350	
- lunettes, gourde, couv de surv.	210		Guide, stylo, papier, carte sécu			Technique		2 225
- Guide Rother	210		Carte crédit, argent, papiers id.			- Guides (2 miam miam dodo)	540	
+ <u>Banane ventrale</u>			Lunettes vue et solaires			- Carnet + Tél + chargeur	315	
- Papiers, carnet, stylo, argent,	280		Couverts, bol, gourde	750		+ <u>Pochette pectorale étanche</u>	470	
Lampe frontale, épingles			Pincés à linge, lampe de poche	70		- App. photo + 2 piles	230	
- couteau, briquet, tasse	70					- Lampe + épingles + ficelle	180	
						+ <u>Poch. Ventr.</u> (argent et papiers)	490	
(période de marche : avril - mai)		7410	(période de marche : printemps, automne)		8935	(période de marche : oct - nov)		14970