

Poids 63 17,22%	Ne pas dépasser 20%		Poids porté sur soi	Poids gr total du Matos	Poids Sac à dos	Poids Banane Ventral	Obligé Poids 76,91%	Utile Poids 23,09%	Superflu Poids 0,00%
N°	Articles	Qté	2 420	14 116	10 849	847	10 857	3 259	0
1	Assiette, récipient plastique creuse	1		40	40			40	
2	Bâton en bois 100 gr ou 160 gr	1	100	100				100	
3	Batterie secondaire pour téléphone 225 gr	1		225	225			225	
4	Blouson pluie cycliste	1	300	300			300		
5	Boite pour savon 40 gr	1		40	40		40		
7	Bonnet	1	35	35			35		
8	Boules Quies sachet de 8 (5gr)	1		5	5			5	
9	Brosse à dents coupé (12 gr /2)	1		6	6		6		
10	Câble spirale pour cadenas 25 gr	1		25		25		25	
11	Cadenas à code pour sac à dos, chambre 60 gr	1		60		60		60	
12	Carnet de notes journalières 90 gr	1		80		80	80		
13	Carte bancaire 5 gr	2		10		10	10		
14	Carte d'identité 5 gr	1		5		5	5		
15	Carte Mutuelle 2 gr	1		2		2	2		
16	Carte de rando, guide, infos, etc. (1 carte 100 gr)	4		90	90		90		
17	Carte Européenne Assurance Maladie 5 gr	1		5		5	5		
18	Carte Vitale 5 gr	1		5		5	5		
19	Chapeau protection (grand 80 gr petit 40 gr)	1		40	40		40		
20	Chaussette de détente 40 gr	1		40	40		40		
21	Chaussette de trail SH 500 decat (sans couture)	2	60	120	60		120		
22	Chausson néoprène 2,5mm 150 gr	1		150	150			150	
23	Chaussures de marche Trail 880 gr	1	880	880			880		
24	Collant Running 225 gr	1	225	225				225	
25	Collier de Perles	1		65		65	65		
26	Coquille St Jacques	1		40	40		40		
27	Coton tige	1/J		30	30			30	
28	Coupe Ongles (petit)	1		14	14			14	
29	Couteau Rando ceinture ou Opinel N°8	1		45		45	45		
30	Couverts plastiques	1		20		20		20	
31	Crayon, Stylo 10 gr	1		10		10	10		

32	Crédencial 94 pages	1		22	22	
33	Crème de massage NOK 75 ml (Pieds)	1		85	85	
34	Crème Douleurs Musculaire, Tendinite 60 gr			60	60	
35	Crème peau sèche	1		50	50	
36	Crème solaire 65 gr	1		65		65
37	Cure dents	1/R		15		15
38	Dentifrice 20 ml	1		30	30	
39	Doliprane	1		10	10	
40	Doudoune	1		375	375	
41	Drapeau Gwenn ha du	1		17	17	
42	Epingles à linge avec sachet (5) 30 gr	5		30	30	
43	Epingles à nourrice (10) 5 gr	10		5	5	
44	Eponge, tampon jex	1		10	10	
45	Fil à linge 3 ml	1		10	10	
46	Gant de toilette jetable (sachet de 10)	1		65	65	
47	Gants néoprène 2 mm 75 gr	1		75	75	
48	Kit de réparation pour matelas gonflable 1 gr	1		1	1	
49	Lampe frontale avec piles	1		90		90
50	Lunette de soleil avec boîtier	1		80		80
51	Matelas Gonflable de Trekking MT 500 195x60 770 gr	1		770	770	
52	Médoc Constipation plaquette de 10 cachets 2 gr	1		2	2	
53	Mouchoir tissu	1	15	15		
54	Mouchoirs papier	2	25	50	25	
55	Mousqueton pour divers fixation 5 gr et 15 gr	3		15	15	
56	Oreiller de trekking gonflable MT 500 85 gr	1		85	85	
57	Pansements	1		5	5	
58	Pantalon pluie imperméable	1		275	275	
59	Pantalon randonnée avec ceinture Travel 100	1	280	280		
60	Papier WC	1		55	55	
61	Pince anti Tiques	1		5	5	
62	Poche à eau Running 2L (vide)	1		110	110	
63	Podomètre ONWALK 500 Noir	1	25	25		
64	Poncho avec ficelle pour ceinture	1		330	330	
65	Porte Cartes (bancaire)	1		25		25
66	Prise multiprises 220V	1		20	20	

22		
	85	
	60	
	50	
65		
	15	
30		
10		
	375	
17		
	30	
	5	
	10	
	10	
	65	
	75	
	1	
90		
	80	
770		
	2	
	15	
	50	
	15	
	85	
5		
	275	
280		
55		
	5	
110		
	25	
330		
25		
	20	

67	Réservoir eau souple 2L 80 gr	1		80	80	
68	Rince œil 2 gr	1		2	2	
69	Rouleau sparadrap	1		10	10	
70	Sac à dos 60 L 2050 gr	1		2 050	2 050	
71	Sac à Viande Nuit en refuge 110 gr	1		110	110	
72	Sac de couchage MT500 5° 1290 gr	1		1 290	1 290	
73	Sac poubelle 30L (pour chaussures sales) 10 gr	1		10	10	
74	Sachet étanche (affaires sèches) 10 gr	2		20	20	
75	Sacoche banane	1		50		50
76	Sandales	1		480	480	
77	Savon d'Alep 100 gr	1		100	100	
78	Savon liquide Hygiénique 30 ml	1		35	35	
79	Serviette microfibre Quechua 140 gr 60 x 120	1		140	140	
80	Short (de bain) 60 gr	1		60	60	
81	Siflet, boussole, température	1		30		30
82	Slips synthétique	2	45	90	45	
83	Sopalain 20 feuilles	1		45	45	
84	Sous Vêtement synthétique manche courte 120 gr	1	120	120		
85	Sous Vêtement synthétique manche longue 120 gr	1	120	120		
86	Spiroline	1		110	110	
87	Stick répulsif anti-moustique 50 gr	1		50	50	
88	Sweat Noir 190 gr		190	190		
89	Tee-shirt été synthétique coloré 185 gr	1		185	185	
90	Tapis de sol Tente 175 gr	1		175	175	
91	Téléphone N°1	1		160		160
92	Téléphone N°2 avec chargeur 2 USB et écouteurs	1		200	200	
93	Tente FORCLAZ 1 place MT900 1300 gr	1		1290	1290	
94	Trousse de Pharmacie 11 gr ou sachet 5 gr	1		5	5	
95	Trousse de toilette	1		15	15	
96	Ultralevure boîte de 10 gr	1		10	10	
97	Verre plastique	1		10	10	
	Nourriture et eau			1 000	1 000	
Total			2 420	14 116	10 849	847

	80	
	2	
	10	
2050		
	110	
1290		
	10	
	20	
	50	
480		
100		
	35	
140		
	60	
	30	
90		
	45	
120		
120		
	110	
	50	
190		
185		
	175	
160		
	200	
1290		
5		
	15	
10		
	10	
1000		
10 857	3 259	0