

Pour ne rien oublier (rando 1 semaine) www.kisling.fr

Par couple	sac 1 M	Sur soi	sac 2 F	sur soi
Désignation	Nombre		Nombre	
Habillement				
Chaussures de marche				
Chaussure légères (soir)				
Paire chaussettes marche				
Paire chaussettes (soir)				
Guêtre				
Slip				
Soutien-gorge				
Short				
Pantalon				
K-way ou veste rando				
T-shirt				
Sweet				
Chemisette				
Poncho				
Polaire ou autre (chaud)				
Caleçon pour dormir				
Haut pyjama ou T-shirt				
Chapeau				
Ceinture				
Maillot de bain !!				
Couchage				
Sac de couchage (suivant hébergement)				
Drap de couchage (suivant hébergement)				
Repas				
Verre				
Couverts (fourchette, cuillère, couteau)				
Assiette				
Gourde ou bouteille eau				
Petit réchaud				
Casserole				
Divers				
Crayon				
Carnet pour notes				
Bâton de marche				
Épingle à linge				
Podomètre				
Carte bleue				
Chéquier				
Dictaphone				
Papiers personnels				
Hygiène				
Gant de toilette				
Serviette				
Savon/shampoing/savon				
Rasoir				
Brosse à dents				
Dentifrice				
Lingette				
PQ				
Sopalin				
Mouchoirs (*10)				
Peigne / brosse				
Petit flacon de lessive				
Petits sacs poubelle				
Secours/Sécu				
Médicament				
Crème solaire				
Pansement				
Téléphone				
Chargeur Téléphone				
Montre / boussole / GPS / + USB				
Topo Guide + sa pochette étanche				

	Lampe à led type lenser joggled				
	Carte région / documentation				
	Attache lunettes				
	Pommade				
	Huile de massage				
	Couverture survie				
	Petits sacs en plastique (étanches)				
	Ficelle (2m)				
	Couteau multifonctions Leatherman				
	"Aspi-venin"				
	Assurance rapatriement (voir votre contrat)				
	Lunettes de soleil				
	Epingles à nourrice				
	Epingles à linge				
Souvenirs	Appareil photo+accessoires				
	Chargeur APN				
	Piles rechargeables				
	Paire de jumelles				