

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	
Habilleement					
	Chaussures de marche				
	Chaussures légères (soir)				
	Paire chaussettes marche				
	Paire chaussettes (soir)				
	Guêtres				
	Slips (dont 1 pour le soir)				
	Soutiens-gorge				
	Short				
	Pantalon				
	K-way ou veste rando				
	T-shirt				
	Sweet				
	Chemisette				
	Poncho				
	Polaire ou autre (chaud)				
	Caleçon pour dormir (soir)				
	Haut pyjama ou T-shirt (soir)				
	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				
	Bâtons de marche				
	Épingles à linge				
	Podomètre				
	Carte bleue - Carte CPAM				
	Chéquier				
	Dictaphone				
	Papiers personnels				
Hygiène					
	Gant de toilette				
	Serviettes				
	Savon/shampoing/savon				
	Rasoir				
	Brosse à dents				
	Dentifrice				
	Linguettes Serviettes hygiéniques				
	PQ				
	Sopalin				
	Mouchoirs (*10)				
	Peigne / brosse				
	Petit flacon de lessive				
	Petits sacs poubelle				
Secours/Sécu					
	Médicament(s) - Ordonnance(s)				
	Crème solaire				
	Pansements				
	Téléphone				
	Chargeur Téléphone				
	Montre / boussole / GPS / + cordons				
	Topo Guide + sa pochette étanche				

	Lampe à led				
	Batterie rechargeable de secours				
	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				
	Pinces à linge				
Souvenirs	Appareil photo+accessoires				
	Chargeur APN				
	Piles rechargeables				
	Paire de jumelles				

Evidemment tout n'est pas à prendre ...
c'est une liste complète, votre choix
dépendra de votre randonnée (lieu,
hébergement, durée, saison, etc.) et du
poids de votre sac

	Pour les soirées
--	------------------