

Équipement mini type rando (utilisé lors de mes dernières randos),

Par couple		sac 1 - M	Sur soi	sac 2 - F	sur soi
Désignation	Nombre			Nombre	
Pour le soir	Après la marche - Tenue de soirée ...				
	Chaussures légères	1P		1P	
	Paire chaussettes	1P		1P	
	Slip	1		1	
	Soutien-gorge			1	
	Pantalon ou short léger	1		1	
	Chemise ou t-shirt	1		1	
	Doudoune léger type JOTT se range roulée (peu servir la journée en cas de mauvais temps)	1		1	
	Haut pyjama ou T-shirt	1		1	
	Caleçon pour dormir	1		1	
Pour la journée					
	Chaussures de marche		1P		1P
	Chaussettes de marche		2P		2P
	Pantalon de marche		1		1
	Bermuda ou short				
	Ceinture		1		1
	Slips		1		1
	Soutiens-gorge		1		1
	T-shirt - chemisette		1		1
	K-way ou veste rando		1		1
	Sweet				
	Chapeau		1		1
	Poncho (météo)				
	Bâtons de marche		1		1
	Maillot de bain !!				
Repas ?					
	Couverts (fourchette, cuillère, couteau)				
	Gourde ou bouteille eau		1		1
Divers					
	Crayon				
	Carnet pour notes				
	Carte bleue				
	Carte CPAM - Carte Mutuelle				
	Chéquier				
	Papiers personnels				
	Assurance rapatriement (voir votre contrat)				
Hygiène					
	Serviette microfibre				
	Petit flacon shampoing				
	Petit flacon savon				
	Brosse à dents				
	Dentifrice				
	Linguettes Serviettes hygiéniques				
	Cotons-tiges				
	PQ				
	Sopalin				
	Mouchoirs (*10)				
	Peigne / brosse				
	Petit flacon de lessive				
	Petits sacs poubelle				
Secours/Sécu/divers					
	Médicament(s) - Ordonnance				
	Crème solaire				
	Pansements divers				
	Téléphone				
	Chargeur Téléphone				
	Montre / boussole / GPS / + USB				
	Topo Guide + sa pochette étanche				
	Lampe à led				
	Batterie rechargeable de secours				
	Carte région / documentation				
	Petits sacs en plastique (étanches)				
	Ficelle (2m)				

Souvenirs	Lunettes de soleil				
	Attache lunettes				
	Epingles à nourrice				
	Pinces à linge				
	Couverture survie				
	Appareil photo+accessoires				
	Chargeur appareil photo				
	Piles rechargeables				

Evidemment ,,, c'est un exemple de la composition de votre sac , votre choix dépendra de votre randonnée (lieu, hébergement, durée, saison, etc.) et du poids de votre sac

<https://kisling.fr>