

CHECK-LIST MATERIEL DE RANDONNEE INFÉRIEURE A 10 KG

Matériel	Poids (kg)
Sac à dos	1,500
Vêtements (Poids total : 1,5 kg)	
Chaussures de randonnée	1,700 (hors-sac)
Chaussettes (2 paires rando + 1 paire fine)	0,070
Pantalon de randonnée	0,450
Pantacourt de randonnée	0,250
T-shirts (1 manche longue + 1 manche courte)	0,200
Doudoune d'alpinisme	0,400
Veste coupe-vent imper-respirante	0,350
Gants de marche	0,040
Tour de cou (buff)	0,040
Pyjama et sous-vêtements	0,150
Hygiène et confort (Poids total : 1,0 kg)	
Drap sac	0,250
Boules Quies	0,005
Affaires de toilette : savon, brosse à dent, dentifrice, brosse à cheveux, rasoir/mousse, crème hydratante	0,150
Serviette de toilette	0,100
Mouchoirs ou papier toilette	0,060
Lampe frontale	0,085
Couteau suisse	0,060
Sacs plastiques	0,020
Bâtons de randonnée	0,250
Image et Son (Poids total : 1,4 kg)	
Téléphone et accessoires (coque, batterie de secours, chargeur)	0,350
Appareil photos et accessoires (batteries, chargeur, clip de fixation)	1,000
Sécurité (Poids total : 2,5 kg)	
Eau (1,5l) et ravitaillement (barres, fruits secs...)	2,000
Carte d'identité, carte vitale et mutuelle, coordonnées de l'assurance, carte bleue, argent liquide	0,030
Trousse de secours : pansements, compresses stériles, sérum physiologique, paracétamol, spafon, pince à épiler, couverture de survie, médicaments personnels	0,200
Crème et lunette de soleil	0,150

Rappel : le poids du sac à dos rempli ne doit pas dépasser 20% du poids du marcheur