

PACK RANDO-ITINÉRANTE : Équipement indispensable pour randonner en autonomie

| OK | HABILLEMENT | OK | CAMPING |
|----|---|----|--|
| | Sous-vêtements (3 rechanges) | | Bon sac à dos (H : 60/65 l ; F : 50/55 l) |
| | Pyjama léger ou tee-shirt coton | | Tente légère (+ plastique fin, tapis de sol) |
| | Chaussettes de marche (3 paires) | | Matelas autogonflant (3/4) |
| | 3 tee-shirts (non coton) | | Oreiller gonflable |
| | 1 chemisette fine | | Bon duvet (chaud, léger) |
| | 1 sweat chaud ou pull fin | | Lampe de poche |
| | 1 veste ou anorak en polaire | | |
| | 2 shorts | | CUISINE |
| | 1 pantalon léger | | Réchaud camping gaz + cartouche recharge |
| | 1 paire de gants fins | | Briquet |
| | Foulard ou bandana | | Casserole aluminium |
| | K-way ou coupe vent | | Papier aluminium plié = couvercle |
| | Poncho | | 1 bol plastique par personne |
| | Chapeau de soleil | | 1 cuillère à café par personne + 1 grande pour 4 |
| | Mouchoirs en papier | | 1 gobelet plastique |
| | Lunettes de soleil à verres filtrants | | Couteau de poche type couteau suisse |
| | <i>Le tout dans un grand sac poubelle</i> | | Feuilles de sopalin |
| | | | 1 boîte hermétique |
| | AFFAIRES PERSONNELLES | | Pastilles Micropur (accessoirement) |
| | Nécessaire de toilette (échantillons gel douche, shampoing) | | |
| | Serviette de toilette fine | | DIVERS |
| | Crème solaire + Stick lèvres | | Petit morceau de savon de Marseille |
| | Pharmacie personnelle | | 4 pinces à linge par presonne |
| | Pansements adhésifs, compeed... | | 4 à 6 mètres de petite ficelle |
| | Pommade Saint Bernard | | Petite fiole de produit vaisselle |
| | Dolitabs à croquer, anti-douleur, paracétamol | | Petit morceau de scotch brite |
| | Crème apaisante pour coups de soleil, biafine | | 2 torchons à vaisselle fins |
| | Crème massante | | Livres, jeu de cartes... |
| | Gélules anti-tourista | | Petit nécessaire de couture |
| | Aérosol derma-spray, antiseptique, diaseptil | | Epingles de sûreté ; pince à épiler |
| | Couverture de survie (épaisse) | | Sacs plastiques |
| | Papier toilette | | |
| | Lotion anti-moustiques | | ALIMENTATION |
| | | | Sacs congélation à « zip » |
| | RANDONNÉE | | Sel fin (boîte pellicule) ; sucre en morceaux/sucettes |
| | Bonnes chaussures de randonnée | | Sachets café, thé, tisanes... |
| | Bâtons de marche télescopiques (2) | | Lait poudre |
| | Gourde ou camel-back | | Tube souple mayonnaise |
| | Sandales légères pour l'étape | | Tube souple sauce tomate |
| | Podomètre, altimètre | | Potages minute |
| | Boussole | | Purée en sachets au lait |
| | Topoguide | | Céréales ou flocons d'avoine |
| | Carte topographique | | Flacons souples de confiture |
| | Jumelles | | Barres de céréales, en-cas, fruits secs... |
| | 1 mousqueton | | Pâtes ; riz ; semoule |
| | Petite corde ou sangle (facultatif) | | Quelques bonbons |
| | Appareil photos | | |
| | Carnet de route + crayon | | A acheter en route : pain, produits frais... |
| | Carte d'identité | | |
| | Carte téléphonique et/ou téléphone portable | | |
| | Carte bancaire, monnaie | | |