

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		