

## Liste de matériel GR20

		poids (g)
<b>Sac</b>	Sac à dos 50L	1 700
	Housse pluie	157
<b>Couchage</b>	Tente Arpenaz de Pierre	2 315
	Duvet	1 375
	Matelas mousse	232
	Frontale	90
<b>Cuisine / Nourriture / Boisson</b>	Gamelle	365
	Réchaud + son sac	155
	Recharge réchaud	215
	Couteau suisse	83
	Gourde plastique "semi" 0,5L	77
	Bouteille plastique badoit 1L	25
	Sacs plastique/poubelle x3	21
<b>Vêtements</b>	Veste imperméable Montane	166
	Polaire	344
	2xT-shirt laine mérinos	260
	Short	288
	Leggin	184
	2x Paire chaussette	116
	2x Caleçon	88
	Petits gants	48
	Buff	35
	Casquette	80
	Serviette	212
	Sac plastique pour vêtements	8
	Chaussures Trail ASICS	780
<b>Hygiène</b>	1/4 Savon de Marseille	33
	1/2 éponge	10
	Brosse à dent+pochette	14
	Petit dentifrice	20
	1/2 rouleau PQ	62
	1 paquet mouchoir	25
	7x paire de lentilles	35
<b>Divers</b>	Lunette vue + étui	39
	Lunette soleil + étui	35
	Crème solaire + sac plastique	131
	Trousse à pharmacie	146
	Boussole sifflet	28
	Montre	49
	Carte IGN + ziplock	195
	CB + papiers dans sac congélation	30
	Appareil photo	312
	Carnet de voyage + stylo	198
<b>Total</b>	<b>tout compris</b>	<b>10 781</b>
	<b>Avec mes affaires de rando sur moi</b>	<b>9 729</b>
	Nourriture	1 595
	Eau	2 000
<b>Total</b>	<b>Avec nourriture</b>	<b>11 324</b>
	<b>Avec nourriture + eau max</b>	<b>13 324</b>

Détails
---------

<b>total gamelle :</b>	<b>365</b>
gamelle	245
gobelet	22
cuillere	24
manche	46
allume feu	28

<b>total pharmacie :</b>	<b>146</b>
trousse plastique	38
couverture survie	60
bandage	8
pansements	5
compresses	5
antiseptique	5
pince à épiler	8
"trombonne/agrafe"	0
micropur	5
compeed	12

<b>total nourriture</b>	<b>1595</b>
petit déj x8	480
(flocons d'avoine + fruits secs + café)	
cocktail noix fruits secs x2	200
nouille chinoise	100
boite thon	85
petite purée x2	70
soupe x2	150
Pain de seigle	250
vache qui rit x12 ou comté	220
Carambar x12	100
Barres céréales x12	420