

objet, poids en gramme	Gr	Q	poids total	sur moi	banane	sac
1 litre d'eau	1000	1	1000			1000
12 barres de céréales + boite	300	1	300			300
appareil photo	300	1	300		300	
banane	170	1	170		170	
cassette 60 minutes sup	10	1	10			10
chapeau	50	1	50	50		
chargeur photo	60	1	60			60
chargeur telephone	20	1	20			20
chaussette double	50	2	100	50		50
chaussures Tecnica Starcross III GTX D T 39,5	970	1	970	970		
cordelette 2m + 4 épingles de sureté	10	1	10			10
coupe vent Rain Cut Decathlon	200	1	200			200
couteau-fourchette-cuillère	120	1	120			120
dentifrice + brosse et parfum roll	190	1	190			190
gabardine	420	1	420			420
gourde 1 litre vide	120	1	120			120
guide personnel et crayon papier	130	1	130			130
ipod + ecouteur	330	1	330			330
lunette de vue-soleil + étui	110	1	110			110
magneto à cassette	120	1	120		120	
paire de guêtres	70	1	70			70
pantalon marche	240	1	240	240		
papier toilette rouleau	80	1	80			80
papiers+ elastiques+ Housse	90	1	90		90	
piles R6	25	2	50			50
podomètre	10	1	10		10	
porte-monnaie	30	1	30		30	
sac à dos "Le Toit du Monde" 35 Litres	1010	1	1010			1010
sac couchage Quechua S15 (11 à15°C)Ultralight	740	1	740			740
sac de cubi pour oreiller	30	1	30			30
sachet plastique et pharmacie	350	1	350			350
sandales de marche Kimberfeel Salines T 40	600	1	600			600
savon + sac plastique	60	1	60			60
serviette toilette	120	1	120			120
short	120	1	120			120
slip	80	2	160	80		80
tee shirt court	90	1	90	90		
tee shirt elastique	140	2	280			280
tee shirt long + sac	170	1	170			170
telephone mobile (lampe)	90	1	90		90	
veste polaire	350	1	350			350
Poids total	9175		9470	1480	810	7180
théorie = 15% du poids = 10000					soit	9470
<b>Pharmacie</b>						
aroma baume en flacon 50ml		1				
aspegic 1000 x 1 sachet par jour		6				
betadine dermique unidose 5 ml x 1 rangée		5				
compresses 7,5 x 7,5 x 2 par jour		12				
loperamide 2 mg blister de 10 gélules		1				

mepilex border EM 7,5 x 8,5 x 2 par jour		12				
rouleau micropore 5 x 2,5		1				
seringue 2ml + aiguille IV		1				
poids total	350					
<b>Papiers</b>						
Carte identité		1				
Permis de Conduire		1				
Carte bancaire		1				
Credential		1				