

## Pour ne rien oublier (rando 1 semaine) [www.kisling.fr](http://www.kisling.fr)

Par couple	sac 1 M	Sur soi	sac 2 F	sur soi
Désignation	Nombre		Nombre	
<b>Habillement</b>				
Chaussures de marche				
Chaussure légères (soir)				
Paire chaussettes marche				
Paire chaussettes (soir)				
Guêtre				
Slip				
Soutien-gorge				
Short				
Pantalon				
K-way ou veste rando				
T-shirt				
Sweet				
Chemisette				
Poncho				
Polaire ou autre (chaud)				
Caleçon pour dormir (soir)				
Haut pyjama ou T-shirt (soir)				
Chapeau				
Ceinture				
Maillot de bain !!				
<b>Couchage</b>				
Sac de couchage (suivant hébergement)				
Drap de couchage (suivant hébergement)				
<b>Repas</b>				
Verre				
Couverts (fourchette, cuillère, couteau)				
Assiette				
Gourde ou bouteille eau				
Petit réchaud				
Casserole				
<b>Divers</b>				
Crayon				
Carnet pour notes				
Bâton de marche				
Épingle à linge				
Podomètre				
Carte bleue				
Chéquier				
Dictaphone				
Papiers personnels				
<b>Hygiène</b>				
Gant de toilette				
Serviette				
Savon/shampoing/savon				
Rasoir				
Brosse à dents				
Dentifrice				
Lingette				
PQ				
Sopalin				
Mouchoirs (*10)				
Peigne / brosse				
Petit flacon de lessive				
Petits sacs poubelle				
<b>Secours/Sécu</b>				
Médicament				
Crème solaire				
Pansement				
Téléphone				
Chargeur Téléphone				
Montre / boussole / GPS / + USB				
Topo Guide + sa pochette étanche				

	Lampe à led type lenser joggled				
	Carte région / documentation				
	Attache lunettes				
	Pommade				
	Huile de massage				
	Couverture survie				
	Petits sacs en plastique (étanches)				
	Ficelle (2m)				
	Couteau multifonctions Leatherman				
	"Aspi-venin"				
	Assurance rapatriement (voir votre contrat)				
	Lunettes de soleil				
	Epingles à nourrice				
	Epingles à linge				
Souvenirs	Appareil photo+accessoires				
	Chargeur APN				
	Piles rechargeables				
	Paire de jumelles				

[Evidemment tout n'est pas à prendre ...  
c'est une liste complète, votre choix  
dépendra de votre randonnée \(lieu,  
hébergement, durée, saison, etc.\)](#)