

## MON SAC A DOS

### UN SAC A DOS DE 50 LITRES DOIT FAIRE L'AFFAIRE ET LIMITE LE VOLUME A EMPORTER



**HABILLEMENT** : 3 slips (spécial sport) - 3 paires de chaussettes spéciales randonnée - 2 maillots manches longues (coolmax) - 1 pull polaire - 1 short de secours - 1 pantalon de randonnée qui fait short - 1 poncho de sac à dos - 1 casquette ou chapeau - 1 foulard de soie - 1 blouson polaire - 1 poncho — slip de bain - 1 coupe vent.

**EQUIPEMENT** : 1 **sac** de couchage (duvet moins de 600 gr) - 1 sarcophage - 1 paire d'espadrilles légères - 1 gourde d'un litre attachée à la ceinture ou au sac pour être utilisée en marchant + 1/2 litre dans le filet du sac - fourchette - cuillère - gobelet - couteau - 1 petite lampe électrique - 1 briquet - 1 appareil photo + chargeur - 1 ficelle de 4 m - 6 pinces à linge - épingles à nourrice - 1 petit nécessaire à couture - mouchoirs papier - papier toilette - 1 téléphone portable + chargeur - 1 ou 2 bâtons de randonnée - 1 paire de chaussures de randonnée (Goretex) - 1 sacoche de ceinture - filets pour séparer linge sale et propre - 1 couverture de survie.

**TOILETTE** : 1 savon de Marseille (pour le corps et la lessive) - 1 brosse à dents - 1 petit tube de dentifrice - 1 grande serviette - 1 petite serviette (serviette spéciale rando) - 1 petit tube de désodorisant.

**PHARMACIE** : votre traitement (si vous en avez un), boules quiès - bétadine - compresses (1 bande) - coton hydrophile - compeed - tricostérol - efferalgan - Nok (pour les pieds) - voltarène (comprimés et émulsion) - oxyplastine - crème solaire - tube à lèvres - homéopathie (arnica montana, ruta graveolens, rhus toxicodendron), cheville et genouillère (option), dossier médical si besoin est.

**PAPIERS** : 1 carte d'identité, carte Européenne de Sécurité sociale, credential, carte bancaire, carte senior SNCF, répertoire adresses et téléphones, argent (très peu), petit carnet pour journal de route, stylo, papier, cartes itinéraire, lunettes de soleil.

**En option** : repousse moustiques, petits ciseaux, pince à épiler, cure dents, boussole, porte cartes, blaireau, rasoir, crème à raser, repousse chiens, petit camping gaz et petite casserole (en Espagne, vous ne trouvez pas de recharge gaz). Le sac ne doit pas excéder 1/8<sup>ème</sup> de votre poids).

**Quelques idées à prendre ou à laisser** : L'ennemi n° 1 du sac, le poids (10 / 15 % de votre poids), le sac posé à terre doit se tenir debout seul. Les affaires lourdes au fond. Toujours ranger vos affaires au même endroit. Vêtements de pluie, cape, toujours à portée de main. Bien ajuster le sac avec les sangles. Suivre le balisage. Marcher à son rythme. Garder un couvre chef.

Ne pas boire au soleil mais à l'ombre. Manger un peu plus salé que d'habitude. Il y a toujours de l'eau potable dans les cimetières. Après une pause, ne rien oublier, jeter un coup d'œil, l'indispensable peut tomber du sac ou de la poche. Boire avant d'avoir soif (Coca et bière requinquent et apportent des sels minéraux).

**ALIMENTATION** : Manger des sucres lents, du pain, de la vache qui rit, saucisson sec, sardines, thon, fruits et légumes frais, fruits secs dénoyautés, chocolat, vitamine C pour les sujets à l'herpès. A compléter suivant votre goût mais attention au poids du sac.

Ceci est un sac d'homme, les dames et les couples adapteront. Et puis, A CHACUN SON CHEMIN ! ULTREIA.