

Le contenu du sac

Le chargement ne doit pas dépasser le cinquième de notre poids pouvons nous lire dans les guides ou par des randonneurs confirmés.

Pour ma part, le contenu de mon sac ne dépasse jamais 8 kg, pour un poids de 57 kg en ce qui me concerne, sac compris.

Thierry a une charge de 10 kg, pour un homme c'est idéal.

Le sac c'est notre compagnon de voyage, nous devons être à l'aise avec lui.

Un sac confortable sera plus lourd(2kg en moyenne) qu'un sac ultra léger(800/900g), à chacun de voir ce qui est le mieux.

Pour moi je mise sur le confort plutôt que sur du léger, dos oblige.

Que doit -on emporter pour une randonnée de plus de 10 jours?

Avec le temps et l'expérience, nous prenons le strict nécessaire.

3 paires de chaussettes.

3 slips.

3 maillots fibre ultra légère et respirant.

1short, 1 pantalon de randonnée.

1 casquette ou 1 foulard.

1 coupe-vent respirant, genre Gore-tex.

1 polaire.

1 cape.

Chaussures ultra légères pour le soir.

1 serviette de toilette microfibre, 1 gant.

Savon pour la douche et le linge.

Nécessaire de toilette, juste le minimum.

Pharmacie en cas d'ampoules, de tendinites ou de petites blessures.

Crème Nok Akileïne pour prévention des ampoules.

Lunettes de soleil.

Crème solaire.

Sacs plastiques pour protéger les vêtements en cas de pluie

"pour ma part j'utilise les sacs congélation avec fermeture Zip"

Petite lampe.

Couteau genre opinel/fourchette/cuillère/assiette,gourde/gobelet,

Duvet ou sac de couchage "attention tous les refuges n'ont pas de couvertures"

Carnet et stylo "je note ce que l'on fait ou vu dans la journée".

Appareil photos.

12 pinces à linge.

Gants en soie en cas de froid le matin.

Carte d'identité.

Carte de la sécurité sociale européenne "CEAM" à demander à la caisse 1 mois avant le départ.

Carte bleue européenne.

Guides rando.

1 pochette ventrale que nous installons sur les bretelles du sac, ce qui nous permet d'avoir nos papiers, la créanciale, le guide ou notre argent sans enlever le sac.

En Espagne, il faut toujours avoir l'œil sur le sac, en particulier l'argent, la créanciale, les papiers d'identité. Des vols sont à déplorer dans les albergues. Nous dormons avec nos papiers/argent et lorsque nous allons à la douche, emportons aussi la pochette, se doucher chacun son tour si nous sommes en couple. Bien fermer son sac de rando, c'est plus sûr. Inutile de paniquer, il faut juste savoir que ça arrive et être vigilant.