

Départ GR10
Samedi 8 aout 2015

départ de Luchon direction Ax-les-Thermes,
temps alloué du 8 aout au 24

estimation idéale de rando souhaitée 10jours

possibilité de rallonge de 3 ou 4 jours,
possibilité de rallonge par le GR7 de Axe les Thermes,
sous la dent d'Orlu, puis porte d'Orlu et arrivée à Quilhan

matos	descriptif	quantité	poids		divers
Sac à dos	40 Litres marron	1			http://www.decathlon.fr/sac-a-dos-forclaz-40-id_8172702.html
Duvet plumes	datant de plus de vingt ans donc bien plus léger qu'à l'achat	1	1,2kg		Si c'est pas trente plutôt.... Si, c'est plutôt trente.
Tente	Ferrino lightent 1	1	1kg3 à peu près		Très chère.
drap coton de duvet 340gr		1	340gr		C'est bien c'est marqué dessus.
Morceau de matelas de sol		1	125gr		Avec chambre à air enroulé autour, pour garot
Total	2965gr				
popote					
Réchaud 1	Réchaud bleuet rangé dans la boîte popote avec sac congélation	1		235gr	sans la boîte boîte 50gr
Cartouche bleuet cv 300plus	Avec la pastille plastique dessus	2	Poids indiqué 250 grammes poids sur balance 350 grammes l'une	350 gr	
Midi réchaud de secours de survie	Avec des pastilles d'alcool solidifié	6 doses plus réchaud un bout de ferraille		70gr	
popotte	Couvercle assiette casserole, allu	2 en 1		35gr	Prévoir chambre à air pour la fermer, ou faire un garot.
Queu de popotte	Tenue en main				introuvable
Tasse en plastic		1		2gr	
Couteau pradel inox		1		30gr	Type: http://brain.pan.e-merchant.com/4/2/17864624/1_17864624.jpg
Boule pour thé		1			Introuvable pour l'insant
Feuille de gaze	pour remplacer	4 ou 5	mdr		Pas pesé
Cuillère fouchettede chez mc do		1		2gr	
torchon		1		50gr	
Éponge avec grattoir vert	Naturel pas synthétique	1		inconnu	
Nourriture					

Thé Noir Bio	En vrac	1	Estimation au départ	50gr	À l'achat 100gr
Lait en poudre bio			Estimation au départ	100gr	
Sucre en poudre			Estimation au départ	300gr	
Figues	Fruits secs	1		500gr	
Abricots secs	Fruits secs	1		250gr	
Saucisson	La bétise sans doute.	1		150gr	A l'achat 250grammes
Soupe déshydraté bio	Bio acheté en épicerie bio	3	?	144gr	1 demispaquet par repas du soir
Barress de céréales	Je vais en reprendre 6 avant de partir peut être	12	22gr	164gr	
Pates de fruit		8		275gr	
Compotes	Trop lourd, j'en aie déjà bouffé 2	8	94gr l'une	740gr	Moins 2.
Bonbons	La vosgienne	Plusieurs, orange citron et rouge	inconnu	84gr	Extraits de la boîte dans sac de congélation
Soupe type 2	Bouillon de cuisine bio au légume	6	8,20gr	49,2 gr	Acheté en épicerie bio aussi bjorg plus lourd 10gr contre 8 l'uneP
Pâtes	Type nommé Cheveux d'Ange	1	Estimation au départ	200gr	Type pâtes chinoises mais cela n'en est pas à l'achat 500gr
sel				inconnu	
poivre	Spécial.				Voir matos divers et survie
Total	3780,2				
Vêtement(chaussures non compté, une paire)					
Teeshirt	Pesé d'un seul	3	240gr	720gr	
Short, avec slip intégré	Spécial rando,	1		210gr	mes roupettes y tiennent bien dedans
Pantalon ultra léger de rando		1		130gr	
Pantalon survet	Hauteur mi mollet	1		224gr	On va peut être enlever le système de lacets mi mollet
Pull polaire	Couleur orange vif	1		300gr	
Chaussette	Dont deux vrai paire de rano	4	50gr	200gr	A laver en route, jamais réalisé vraiment, va comprendre
Caleçon	En coton, large pas boxer	3	70gr	210gr	A laver en route, ajamais réalisé vraiment, va comprendre
Foulard	Pas encore trouvé				
Bob				62gr	
Poncho pluie	C'est lourd			450gr	Mais c'est con.
Total	2426				
Toilette					
Brosse à dent	Offerte par air china vraisemblément	1			Qui se plie dans boîte manche ou rentre dentifrice de démonstartion
Dentifrice	Fluocaril	1		0,250gr	Exepmalire de pub
gant	Soit la trousse de toilette	1		28gr	Un peu utilisé car plus léger
serviette		1			Pas prévu car recherche foulard
Morceau de savon	Problème excéma soit dermatologique	1		16gr	Peut être le recouper

Rasoir plastic		1			
Miroir	Fragile j'avais mieux	1		35gr	
Peigne				14gr	Hard pour mes cheveux chauve dessus mais longs ailleurs
Toal	93,25gr				
ailleurDivers et survie					
Poivre	Dans œuf kinder dans poche ou au coup	1	plein		Dispositif de défense extrême
Crème solaire	Pas pu négocier plus petit à l'achat	1		50gr	
Trousse Pharmacie	Offerte par la msa et modifié	1		180gr	Ciseaux, nourrices, bande sac à doigt emputé, pansements, pansements à alcool, gazes, bouteillou d'alcool 70 ou 90
Rajout pahamacie	Effervalgants 1000	1 tube		49gr	
Vitamines c	Pas que pharmacie	2 tube	39	78gr	Aussi pendant effort
Anti-inflamatoire	Juste la plaquette			9gr	
Talonettes chaussures		2		4gr	Ça fait du bien
maintien du pied	Truc qui serre le pied	2		6gr	Taille xl un poil trop grand en fait
Briquet	avec morceau de paier de verre de carrossier enroulé autour et elastic à cheveux	1		16gr	
Nécessaire à couture	Indispensable pour crever les ampoules aussi surtout	1	divers	36gr	Aiguilles diverse, fil solide, fil fragile, petit ciseaux, lame de rasoir, enfile fil pas retrouvé dedans
Petite boite d'allumettes		1		5gr	
Mousqueton à virole	clac	1		79gr	
Mousqueton plus petit à vis				64gr	
Cordelette 1			estimation	40gr	
Cordelette 2	6 mètres de 0,5	1		90gr	
Cchat pour eau		X 6			Je dois en avoir ailleurs mais je ne m'en suis jamais servi.
Telephone potable				82gr	Eteind pour économie, sauf pour voir heure. Achat montre ?
Raccord pc	Pour recharger			20gr	
Casque écouteur micro	Pour faire antenne si besoin écouter radio			10gr	Vérifié avant départ.
Gourdes 1l		X 2	Vide 147gr	254gr	À vide 1122gr plein à peu près l'une
Gourde 75cl	Bidon de vélo en allu			117gr	805gr plein
total	1189gr				

Total 10463gr - 10kg

Total axporimatif
avec l'eau ça fait à peu près 12kg

sans le plein d'eau
sans la boussole (la mienne 55gr)
sans le porte carte, avec trousse qui sert aussi de sac sur le devant
carte 100 millième
carte 50 millième
sans le crayon
sans les papiers
sans l'argent
sans le billet de train
sans les batons de randos
sans éventuel boite de charbon actif vide pour faire rangement étanche
sans les chaussures
sans les lunettes de soleil
sans les sacs de congélation pour compartiment 
sans les sacs poubelles pour compartiment 
sans les sacs poubelles pour protéger chaussur si pluie
sans les barrettes en fil de fer pour fermer les sacs qui se vendent parfois avec les sacs de congélation (maman connût)

  peu près, avant re-calcul.

possibilité de rajout d'une sorte de banane pour répartir ailleurs que sur le dos.

Peur des ours car uniquement bivouac., on verra mais les ours en général c'est surtout en milieu bois  pas trop en haute altitude, là ou il y a plus d'arbres... sauf en Aout parfois, ils disent, je parts en Aout.