Check-list GR20

		Nb	Commun	Poids
	Papiers			
☐	Carte d'identité	1		
☐	Carte Vitale	1		
☐	Chèques	5		
☐	Espèces			
☐	Petit carnet	1		
☐	1/2 crayon papier	1		
	Hygiène			
☐	Savon	1		
☐	Dentifrice	1	X	
☐	Brosse à dents	1		
☐	Serviette microfibre légère	1		
☐	Bouchons oreilles mousse	1		
☐	Papier toilette	1		
☐	Huile essentielle Citronnelle	1	X	
	Se soigner			
☐	Anti-douleur (Doliprane)	1	X	
☐	Anti-inflammatoire (Ibuprofène)	1	X	
☐	Désinfectant	1	X	
☐	Filet résille	2	X	
☐	Pansements		X	
☐	Bande élastomère	1	X	
	Divers			
☐	Epingles à nourrices	10		
☐	Cordelette (étendoir, lacet)	1	X	
☐	Adhésif toilé	1	X	
☐	Lampe frontale	1		
☐	Sifflet	1	X	
☐	Couverture de survie	1	X	
☐	Lunettes (vue + soleil)	1		
☐	Bâtons de marche	1		
☐	Crème solaire	1	X	
☐	Boussole	1	X	
☐	Cartes ou topoguide	1	X	
☐	Montre	1	X	
☐	Téléphone portable	1	X	
☐	Chargeur	1	X	
☐	Appareil photo	1	X	
☐	Couteau multifonctions	1	X	
☐	Sachets étanches Zip			
☐	Sac à dos 60-70 l	1		

		Nb	Commun	Poids
	Dormir			
☐	Tente	1	X	
☐	Tapis de sol	1		
☐	Duvet	1		
☐	Sac à viande en soie	1		
☐	Oreiller gonflable	1		
☐	Tapis protection sol	1	X	
	Boire et manger			
☐	Réchaud	1	X	
☐	Bouteille de gaz	1	X	
☐	Briquet	1	X	
☐	Gamelle	1	X	
☐	Couverts	1		
☐	Pastilles désinfection	1		
☐	Camelbak	1		
	S'habiller *			
☐	T-shirt	1		
☐	Short	1		
☐	Pantalon randonnée léger	1		
☐	Polaire	1		
☐	Coupe-vent	1		
☐	Chaussettes	2		
☐	Caleçon long	1		
☐	T-shirt manches longues	1		
☐	Chaussures de marche	1		
☐	Chaussures toile ou tongs	1		
☐	Bonnet ou Buff	1		
☐	Gants	1		
☐	Slip	1		
☐	Chapeau	1		
*	en plus de ce qui est porté			
	Poids total		0	g