Sac de Antoine Hardy pour ses chemins : Tours - Compostelle en 2013 et Noirmoutier - Compostelle par Lourdes et le Somport en 2017

Sac à dos 15 litres, 5 kg pour un mois et plus

Sur soi 3 kg

Body avec poches : carte de visite, pansements adhésifs, allumettes

Veste polaire à poches (vides)et à fermeture éclair

Chemise coton à manches longues

Culottre de velours à 4 poches : mouchoir, portable (75 gr), papier hygiénique

Porte monnaie comportant : crayon-gomme, mini couteau suisse, carte Leclerc, jeton caddie,

5 billets : 5, 10 et 20 €, carte de visite, sac papier et sac plastique

Lampe frontal avec étui (45 gr) et sac tissu à la ceinture (50gr)

Chausettes

Chaussures de marche (haut de gamme!)

Stop-tout

N° poches

Dans le Sac à dos 15 litres Raidlight « endurance 14 » (0,610 kg) sans nourriture

sans nourriture 5 kg

poids

Dans la poche de sécurité, en permanence : couverture de survie, 2 ampoules de serum physiologique, sachet compeed, 4 barres de fruit, 2 sachets de café soluble.

2 Chaque élément dans un poche plastique, dans l'ordre suivant :

poche à eau - serviette de toilette

- chemise à manches, et pantalon de survêtement pour la nuit ou le rechange
- 3 sac de couchage convertible (610 gr)

le sac - cartes et coloplast, compresses intissées

- mini rasoir à piles (150 gr volume d'une pile plate) et chargeur portable 50 gr
- poudre à laver à froid, alccol à 96°
- chausettes de rechange,
- slip
- gant de toilette
- sacoche de toilette vide
- assiette plate plastique rigide.
- casserole alu de 1litre, couvercle isolé, et manche repliable
- jeu de couvert métal léger
- drap de couchage en soie

Elemnrs sans poche plastque:

- 4 une dizaine d'épingles de nourrice, brosse à dent , dentifrice, fil dentaire, crème à levres, mini-savon
- 5 6 7 poncho, brosse à cheveaux, huile solaire,
- 8 9 tongs de bonne qualité à semelle rigide (gauche et droite)
- 10 coupe vent

paire de lacets, de 1,8 m, neufs pour en faire un fil à linge (ou rechange..)

tasse plastique

- 12 bidon plastique gradué de ½ litre.
- 11 couvre sac de sécurité de cycliste (22 litres.)



Une fois tous ces éléments installés il reste de la place pour 2 bananes, 2 étuis de 60 gr de lait cpncentré sucré une boite de sardine marinade une boite de riz au lait. et un volume de 1 litre dans la casserole vide!



Dans la sacoche avant

1 kg