

LISTE MATERIEL

BODHI RANDO

Bivouac

- o Tente légère (<2kg). Modèle à ~ 1kg chez Decathlon : <https://www.decathlon.fr/p/tente-tarp-de-trekking-1-place-ultra-legere-et-ultra-compacte-mt900/?R-p-343262>
- o Sac de couchage (t°C confort 0°- 5°C)
- o Matelas de trekking auto-gonflant ou mousse (<500g).
- o Couverture de survie
- o (Conseillé) mini serviette à séchage rapide

Cuisine

- o Bol ou Popotte légère
- o Gobelet ou tasse
- o Réchaud et gaz (modèle à moins de 100g, par ex. <https://www.decathlon.fr/p/rechaud-a-gaz-leger-et-compact-avec-piezo-mt500/?R-p-310238>)
- o Briquet
- o Couteau et Cuillère
- o Poche à eau 2 litres <https://www.decathlon.fr/p/poche-a-eau-2-litres-mt500/?R-p-306516>

Vêtements

- o Chaussures de randonnée à tige haute (enveloppant la cheville)
- o (Conseillé) Tonges ou sandalettes ultra légères pour reposer les pieds le soir
- o Tee-shirt x2 (en mérinos conseillé)

- o Sous-vêtements x2
- o Chaussettes x2
- o Pantalon-Short zippé
- o Doudoune ou Polaire
- o Veste coupe-vent imperméable (type gore-tex)
- o Chapeau
- o Cache col ou tour de cou (col bonnet élastique)

Divers

- o Sac à dos avec fermeture ventrale, 35L minimum (si l'ensemble du chargement est optimisé avec du matériel léger), sinon >50L
- o Housse de pluie pour sac à dos
- o Lunettes de soleil (protection cat. 3)
- o Bâtons de marche rétractables
- o Boussole, carte IGN
- o Ficelle
- o Lampe frontale ultra légère
- o Mouchoirs
- o Brosse-à-dent et dentifrice et savon biologiques
- o Sacs poubelle et sachets zip

Poids du sac

Il est conseillé de ne pas dépasser 15% de son propre poids.

Sac optimisé à moins de 8kg :

- Matériel section bivouac : 2kg (ou moins si partage d'une tente à deux)
- Cuisine (hors aliments et eau) : 600g (ou moins si partage gaz et popote à deux)
- Aliments : 750g (sur base de 500g par jour et d'un ravitaillement 1 jour sur 2)
- Eau : 2kg (2 litres en départ de rando)
- Vêtements (hors vêtements portés) : 750g
- Sac et section divers (hors bâtons de marche) & trousse à pharmacie : 1,5kg

Trousse pharmacie et de secours (à ajuster selon besoins)

- o Crème solaire (protection 50)
- o Coupe-ongle, pince à épiler
- o Désinfectant neutre
- o Compresses stériles et/ou coton hydrophile
- o Sparadrap
- o Pansements : prévoir plusieurs tailles, aussi utiles pour les ampoules
- o Compeed® : pansements spéciaux pour les ampoules
- o Stéristrip® : remplace les points de suture en cas de coupure ou de plaie importante
- o Aiguille et fil : utiles pour percer les ampoules
- o Baume Saint-Bernard ou équivalent : efficace pour les douleurs musculaires et tendino-ligamentaires
- o Biafine ou huile de millepertuis (coups de soleil)
- o Huile essentielle de lavande aspic (piqûres d'insectes)
- o Huile essentielle de citronnelle (éloigne mouches)
- o Boules Quiès
- o Micropure
- o Paracétamol : douleurs, maux de tête
- o Spasfon ou infusions type fenouil, mélisse, menthe (maux de ventre)
- o Charbon végétal, Smecta : diarrhée

Conseils repas

Une base optimisée pour des repas chauds le soir et à cuisson rapide (sans trop alourdir le sac) :

- Un sachet zip avec de la semoule (blé, petit épeautre, châtaigne, etc.), pré mélangée avec sel, épices, graines (tournesol...), protéines de soja émietées et morceaux de légumes-ou-champignons-ou-tomates séchés.
- Le même principe avec des pâtes coquillettes ou ficelle (cuisson rapide)
- Huiles / graisses : fiole légère (huile d'olive) ou prémélange avec huile de coco ou morceaux de fromage à pâte dure, ou mini boîtes de thon à l'huile ou sachet pesto
- Soupes en poudre