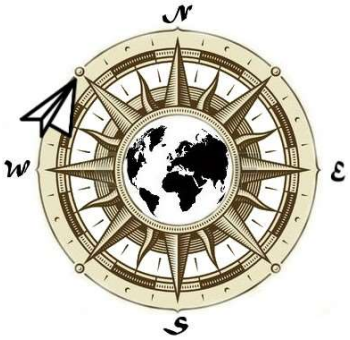
Yakarêver

Préparer son sac à dos pour le Tour du Mont Blanc



Sac à dos : Deuter Quantum 60+10 litres

La check-list :

Vêtements	**OK ?**
1 doudoune (Patagonia, le top du top!)	
1 veste imperméable (Patagonia encore)	
1 t-shirt technique, à utiliser la journée	
1 t-shirt en coton, à utiliser le soir	
1 t-shirt manches longues en laine de mérinos, s'il fait froid	
1 pantalon de randonnée convertible en short	
1 short de randonnée	
1 short pour la nuit (je déteste dormir dans les vêtements techniques!)	
3 boxers	
2 paires de chaussettes de randonnée respirantes	
Chaussures de randonnée (montantes ou basses)	
1 paire de tongs	
Lunettes de soleil	
1 casquette	
1 bonnet	

Trousse de toilette	**OK ?**
Serviette en microfibre	
Gel douche écologique pour se laver dans les torrents et rivières (échantillon pour gagner de la place)	
Brosse à dents et dentifrice (un échantillon pour gagner de la place)	
Stick lèvres	
Crème solaire	
Feuilles de PQ	

Matériel de bivouac	**OK ?**
Tente	
Matelas de sol (le plus léger possible)	
Couverture de survie pour isoler du sol s’il fait froid ou humide	
Sac de couchage 0°C (bonne marque : Millet)	

Pour les repas	**OK ?**
Réchaud + bonbonne de gaz	
Briquet	
Popote de bivouac	
Opinel, fourchette, cuillère à soupe	
Gourde	
4 repas lyophilisés (ravitaillement possible le long du TMB)	
7 petit-déj’’ lyophilisés	
15 barres de céréale	
7 sachets de thé	

Autres	**OK ?**
3 zip-bags congélation (pour ranger les affaires de toilette, des déchets, les batteries de l’appareil photo...)	
Topo guide TMB	
Montre	
Stylo	
Porte-feuille avec CB, 300 euros en liquide (au cas où…) et pièce d’identité	
Mouchoirs	
Trousse de secours (désinfectant, pansements, doliprane, sparadrap)	
Bâtons de randonnée	
Mousqueton	
Corde	
Lampe frontale	
Appareil photo et batteries de rechange	