

Liste complète de l'équipement que Denis Gilbert transporte en autonomie complète

Transport	1 sac à dos 50/55 litres permettant environ 5 jours nourriture
	protection hydrofuge « ripstop
	2 crochets
Eau	1 contenant 0,5 litres
	1 contenant 3 litres
	1 contenant +4 litres
	1 pré filtre
	1 traitement d'eau (selon expédition je peux utiliser un filtre)
Repas	1 sac hydrofuge « ripstop »
	1 chaudron avec couvercle/poêle
	1 paire de pince
	1 réchaud
	1 briquet
	1 coupe vent
	1 tasse / plat pour manger (+1 sac)
	1 cuillère/fourchette
	1 couteau
	1 linge de vaisselle
	1 linge de cuisine
	1 chiffon abrasif
	1 ouvre-boîte
	1 corde 10 mètres
	1 contenant spécial pour protéger nourriture + 1 mètre corde
	1 contenant extra
	savon à vaisselle (+1 contenant)
	1 contenant pour le carburant
Nuit	1 sac de couchage +15°C pour Compostelle) ou selon le cas, 1 sac de couchage +10 °C (+ 300gr si plus en altitude comme le Mont Blanc ou la Corse), + 250 gr pour une température de -10 °C + 600 gr pour une température de -25 °C
	1 tente luxueuse pour 1,5 personne
	1 sac hydrofuge « ripstop » pour la tente
	4 bâtons pour la tente
	1 sac pour les bâtons
	1 toile pour mettre sous la tente
	4 piquets de sol
	1 sac pour les piquets
	1 matelas auto gonflable pleine longueur de 2,5 cm
	1 sac hydrofuge « ripstop » pour le matelas
	1 sac hydrofuge « ripstop » pour ranger le sac de couchage

Liste de l'équipement que Denis Gilbert transporte en autonomie complète

	1 lampe de poche
	1 crochet
	2 piles
	1 chandelle
	1 extra
Vêtement	sac hydrofuge « ripstop » pour ranger les vêtements
	t-shirt de rechange (+ 1 sur moi)
	pantalon court de rechange (+ 1 sur moi)
	manteau de pluie/froid
	pantalon de pluie/froid
	gilet plus chaud
	1 paires de sous bas (+ 1 paire sur moi)
	2 paires de bas (+ 1 paire sur moi)
	chapeau versatile
	bandeau
	filet de tête contre les moustiques
	paire de guêtre
	tuque
	cache montagne
	sac pour le linge sale
	1 paire de sandale
Hygiène	papier hygiénique (+1 sac)
	brosse à dent (+1 contenant)
	pâte à dents
	fil dentaire
	2 serviettes
	2 débarbouillettes
	savon personnel (+1 sac)
	savon pour le linge (+1 contenant)
	lotion à main (+1 contenant)
	lotion contre les moustiques (+1 contenant)
	lotion aseptisante (+1 contenant)
	appareil pour soin de pied (+1 sac)
Divers	montre
	papiers d'identités (passeport ou certificat de naissance)
	permis de conduire
	papier d'assurance maladie
	papier d'assurance collective
	carte de crédit
	carte de guichet
	carte d'appel
	monnaies pour téléphoner ou ...
	1 contenant (+1 sac hydrofuge)

Formation et consultation sur les expéditions et l'équipement de plein air.

<http://VoyagerUltraLeger.com>

Denis Gilbert (denis_gilbert@hotmail.com)

Équipement 2006

Liste de l'équipement que Denis Gilbert transporte en autonomie complète

	carte topo
	données du sentier
	documentation d'urgence
	premiers soins d'urgence
	tableaux alimentaires
	autres documents (comme sur les tiques)
	références (+1 sac).
	enveloppe
	journal (+1 sac)
	crayon
	bouchons pour oreilles
	condom
	2 types de vitamines pour 7 jours (+1 contenant)
	1 sac additionnel
Canif	Couteau
	pince
	tournevis étoile
	2 tournevis plat
	ouvre bouteille
	ciseau
	lime
	scie
Trousse de premiers soins	1 bandage de gaze (+1 sac)
	1 petite compresses de gaze
	3 moyennes compresses de gaze
	1 bandage musculaire
	5 pansements adhésifs standard
	2 pansements de rapprochement
	1 pansement pour brûlure
	6 petits pansements pour ampoules
	8 gros pansements pour ampoules
	2 protèges orteils, format petit
	2 protèges orteils, format grand
	poudre (+1 contenant)
	Moleskin
	Autre
produits médicamenteux	pansement _____ (+1 contenant) (+1 sac hydrofuge)
	Cortate (+1 contenant)
	Bétadine (+1 contenant)
	Vaseline (+1 contenant)
	Solarcaine (+1 contenant)

Formation et consultation sur les expéditions et l'équipement de plein air.

<http://VoyagerUltraLeger.com>

Denis Gilbert (denis_gilbert@hotmail.com)

Équipement 2006

Liste de l'équipement que Denis Gilbert transporte en autonomie complète

	Cépacol (+1 contenant)
	onguent pied d'athlète (+1 contenant)
	onguent pour la guérison des plaies (+1 contenant)
	onguent douleur musculaire (+1 contenant)
	onguent antibiotique (+1 contenant)
	désinfectant (+1 contenant)
	contre les crampes (+1 contenant)
pilules	1 contre douleur intense (+1 contenant)
	2 contre les maux de cœur
	3 contre les fêlures
	5 contre enflure / démangeaison
	10 contre la diarrhée
	10 anti-inflammatoire
	1 contre toux
	25 Ibuprofène (+1 contenant)
	4 Tylenol
	3 maux d'estomac
Trousse de secours et de réparation	contenant hermétique de rangement
	boussole
	lampe de poche de secours
	crochet
	4 piles de rechange
	papier hygiénique
	tournevis étoile 00
	fil de pêche
	2 allumettes tout temps
	bande pour démarrer les allumettes
	bouton
	4 aiguilles de différentes grosseurs
	épingle
	fil de couture
	cordelette
	tissu pour réparation (+1 sac)
	sac
	traitement d'eau de secours
	pré filtre
	sel
	duck tape
	colle
	pièce pour soulier
Luxe	caméra (+1 sac hydrofuge)
	enveloppe pour ranger la caméra

	sac pour protéger la caméra contre les chocs
	2 piles
	2 piles de rechange (+1 sac)

L'équipement que je transporte est très versatile. Je peux toutefois apporter des changements selon la saison, la durée, le lieu, les services disponibles, etc.

Tous ces items pèsent environ 5,44 Kg / 12 livres. Je peux facilement réduire le nombre d'items, les redondances de l'équipement que j'utilise, ou d'utiliser de l'équipement non réaliste comme un matelas de mousse de 8mm pour faire une compétition de poids, mais cela n'est pas mon but. En fait c'est de trouver un équilibre dans une solution réaliste, complète et versatile qui permet d'obtenir du confort, un équipement sûr, sans déboursier trop, tout en étant ultraléger.

Si vous considérer que j'ai trop de matériels comme certains, il suffit simplement de vous dire que votre équipement pèsera moins que le mien après avoir utilisé mes conseils...