

Matériel

Chaussures de randonnée
Tentes, abri toile ou / et bâche, matelas mousse ?
Téléphones chargés
Briquets/allumettes
Bougies allongées
Sacs de couchage + autre complément
Pharmacie premiers secours
Traitements médicamenteux s'il y a !! (asthme...)
Protections solaires
Réserves d'eau, bouteilles gourdes...
Lampes frontales + piles neuves
Popotes
Vêtement, 1 tenue de rechange, plusieurs chaussettes, 1 paire de sandales ?
Sacs poubelles + sac gravats (étanches)
Jerrican pliant
1 Livre ? / cartes à jouer...
Cartes rando
Matériel âne : soin et harnachement
Cartouches gaz + réchauds

Nourriture

(Éviter le verre et enlever les emballages)

Sacs de congélation pour stocker chaque aliment sec (gain de place)
Céréales et féculents (pâtes, semoule, quinoa, lentilles corail, purée mousseline...)
Fruits secs / biscuits / barres céréales
Lait en poudre / café soluble / thé
Sucre en poudre / condiments / sel / huiles qui ferment
Farines
Conserves (légumes, sauces)
Thon / sardines / pâté / charcuterie ?? /...
Pains (au dernier moment), ou alors pains norvégiens en cube (seigle et complet)
Pain d'épices
Flocon d'avoine / corn flakes
Chocolat / bonbons
...

Pharmacie

Trousse de premiers secours complète
Pastilles de purification de l'eau ou systèmes de filtration
Baume anti coup (arnica...)
Arrache tique
....