LISTE ULTRA-LÉGÈRE #1 : GR20/ÉTÉ/SOLO/4,6 KG

Portage

Article	Exemple	Commentaires	Poids (grs)
Sac à dos 70L	Hyperlite Mountain Gear – Southwest 4400	Excellent confort de portage même avec 15 jours de nourriture	971
Doublure de sac	Gossamer Gear Pack Liner	Protège efficacement le contenu du sac de la pluie. L'alternative reste les sacs poubelles « Trash Compactor », plus durables que les sacs poubelles classiques, mais difficilement trouvables en France	34
Total :			**1005**

Abri

Article	Exemple	Commentaires	Poids (grs)
Abri mono-paroi 1 pers. en silnylon	Mountain Laurel Design SoloMid	Très bon compromis entre protection contre les éléments, résistance, et poids Permet plus de vie privée qu'une tarp sur les zones de bivouac fréquentées	406
Haubans dyneema/polyester 1,5 mm – 6 x 1,2m + 1 x 2,50m	Extrem Textil Dyneema/Polyester-cord	Permet une grande flexibilité de montage sur tous types de terrains	11
Sardines alu et titane x 7	6 alu DAC en L, 1 classique en titane		71
Sac en silnylon sardines			4
Total :			**492**

Couchage

Article	Exemple	Commentaires	Poids (grs)
Top bag duvet	Arklight Design Walden 250	Conditions suffisamment sèches pour du duvet Pas de sac de compression, le top bag est placé en premier dans le pack liner	467
Matelas de sol en mousse (recoupé ¾)	Therm-a-Rest Ridge Rest SOLITE regular**	Recoupé jusqu'aux genoux. Rentre dans le sac à dos la nuit le sac à dos se place en-dessous des pieds (avec l'équipement restant et la nourriture, permet de surélever les jambes : meilleure récupération)	245
Total :			**712**

Progression

Article	Exemple	Commentaires	Poids (grs)
Bâtons de marche x 2	Fizan Everest	En aluminium, solides et relativement compacts Enlever les dragonnes	493
Boussole	Recta DT100	Boussole plate sans miroir de visée	28
Cartes	IGN 1:100 000	1:100 000 : pas besoin de plus de précision sur sentiers balisés Poids des cartes recoupées pour la totalité du GR2O	32
Stylo rouge			8
Porte Carte	Ziploc Zipper 1L (transparent)	Pour le morceau de carte en cours d'utilisation Pas cher, léger mais durée de vie limitée	7
Total :			**568**

Cuisine et hydratation

Article	Exemple	Commentaires	Poids (grs)
Sac silnylon 5L	Granite Gear Air bags #3 - 5L	Popote, réchaud et carburant	18
Popote Titane 900ml	Evernew UL Titanium Pot 900	Sans anse (les gants et/ou le tour de cou en mérinos font office de manique) Contenance suffisante même pour deux personnes	91
Réchaud à alcool + Pare-vent en alu	Top Notch Stove (optimisé)	Top Notch Stove : 7 grs Pare-vent alu : 8 grs (aluminium alimentaire épais replié)	15
Bouteille en plastique pour alcool à brûler	Vittel 50 cl	Suffisant pour 15 jours d'autonomie	19
Firesteel	Light My Fire Scout	Sans le grattoir (le mini Victorinox assure cette fonction) Plus polyvalent et efficace qu'un briquet mini Bic	19
Bouteille souple 2L x 2	Platypus Platy 2,4L	Robustes et légères Difficile de faire mieux	80
Purification de l'eau x 25	Pastilles Micropur Forte (boîte rouge)	1 pastille par litre Nombre indicatif (beaucoup de sources potables le long du GR20)	3
Bouteille souple 1L	Platypus Soft bottle Closure cap 1L	Pour 1L d'huile végétale (noix, colza ou olive)	24
Sac congélation 8L x 2	Ziploc « grand » 8L	Sacs congélations pour le stockage de la nourriture Alternative plus durable et anti visite d'animaux : OPSAK de Loksak	34
Sac congélation 1L	Ziploc « petit » 1L	Pour rations de la journée À garder dans une poche facilement accessible	5
Cuillère	Spork Light My Fire	Relativement fragile	12
Tasse plastique **(optionnelle)**	Tasse GSI Outdoors Cascadian	Plus léger qu'un mug métal Élément de confort en solo, d'hygiène en groupe (!)	**52 grs en +**
Total :			**320**

Accessoires divers

Article	Exemple	Commentaires	Poids (grs)
Sac silnylon 5L	Granite Gear Air bags #3 - 5L	Pour accessoires, petits vêtements, pharmacie et hygiène Garde tout organiser	18
Petit sac congélation	Ziploc « mini » 0,5L	Pour accessoires et petites bouteilles/tubes	4
Sachet étanche	Aloksak 12.5 x 12 in.	Pour cartes non utilisées et matériel électronique	30
Portefeuille étanche	Aloksak 13 x 12 cm		6
Mini couteau suisse	Victorinox Mini	Lame, lime à ongles, tournevis plat, tournevis philips, décapsuleur, ciseaux, pince à épiler et cure-dents	30
Lampe frontale + 3 piles AAA neuves	Petzl Tikka XP2	Pas la plus légère mais peu chère, polyvalente et relativement économe	85
Téléphone portable + chargeur		Pas toujours de réseau mais beaucoup de randonneurs et refuges à quelques heures de marche	159
Duct tape x 5m		Réparations et pharmacie	37
Fil sellier x 2m + 2 aiguilles		Réparations	3
Tube colle	McNett Aquaseal	Réparations	10
Tube colle cyanoacrylate	Super glue-3	Réparations	6
Total :			**388**

Hygiène et pharmacie

Article	Exemple	Commentaires	Poids (grs)
Pharmacie dans petit sac congélation	Ziploc « mini » 0,5L	Contient : Miroir lexan, immodium orodis (6), antihistaminique (6), ibuprofène (12), paracétamol (12), compresses stériles (3), chlorhexidine flapule (3), moleskin (5), leukotape, pansements (4), tire-tiques.	150
Crème pieds et mains 60ml	Crème Nok dans petit pot Nalgene 60ml	Prévention ampoules et affections dues à l'humidité	77
Crème solaire indice 50 - 30ml	Flacon à vis		41
Savon liquide 30ml	Dr. Bronner's parfum menthe poivrée Dans flacon verseur	Savon concentré, écologique et 100 % biodégradable (savon et dentifrice)	42
Brosse à dents souple manche coupé			6
Serviette microfibre 28 x 39cm		Serviette à tout faire : toilette, filtre à eau mécanique, condensation abri, etc.	25
Total :			**341**

Vêtements (non portés en permanence)

Article	Exemple	Commentaires	Poids (grs)
Tour de cou	Buff en laine mérinos	Utilisable en bonnet Pour la nuit et d'éventuels passages froids en journée	47
Collant thermique	Long john Woolpower 200	Pour la nuit et d'éventuels passages froids en journée	154
Chaussettes mérinos	Woolpower 200	Très bonnes résistances à l'abrasion Séchage correct Chaussettes de rechange et de nuit	39
Doudoune synthétique garnissage 60g/m2	Camp Neutrino Jacket	Pour le bivouac, les pauses et la nuit dans le top bag Contrairement au duvet, le synthétique permet une marge de manœuvre plus grande par mauvais temps continu	290
Veste Coupe-vent et déperlante	Montane Featherlite Marathon Jacket	Suffisante dans des conditions sèches* En cas de grosse averse on se mettra au sec en se servant de l'abri mono-paroi comme bâche d'appoint	136
Gants	Weft Knitting Co mérinos/opossum	Pour la nuit et d'éventuels passages froids en journée	48
Total :			**714**

Vêtements et accessoires portés

Article	Exemple	Commentaires	Poids (grs)
Haut du corps couche de base mérinos 150g/m2	Icebreaker Relay Long Sleeve Half Zip	Zip au niveau du cou permettant une bonne gestion de la température Excellente propriété thermique de la laine mérinos Anti-odeur	220
Pantalon nylon Taslan ou Supplex	Patagonia Gi III pants	Résistant, respirant, sèche vite, toucher proche du coton	229
Boxer de bain nylon		Facile à laver Sèche vite	92
Ceinture sangle nylon		Faite-maison	29
Casquette		En coton, pour utiliser l'effet « frigo » si besoin	100
Chaussettes mérinos	Woolpower 200	Très bonnes résistances à l'abrasion Séchage correct	39
Chaussures de trails		Chaussures basses avec mesh respirant et bonne accroche Préférer un drop de 4mm et prévoir une taille au-dessus de sa pointure habituelle	490
Montre digitale		Utile pour pouvoir calculer sa route. Fonctions simples : heure, dates et chronomètre	64
Total :			**1263**

Total sac à dos (hors consommables, vêtements et accessoires portés)	**4540 grs**

Total équipement (hors consommables)	**5803 grs**

Notes :

*Pour des conditions plus humides, remplacer la veste coup-vent
par une veste imperméable très légère type Frogg Toggs® Ultra-Lite2 (158 grs).

**Avec une bonne expérience des matelas en mousse, il est possible d'utiliser en été, à la place du Ridge Rest,
un ArkMat 127 recoupé au ¾ (85 grs).