



## FICHE CONSEIL CHEMIN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

### L'EXPÉRIENCE VERTICAL TREKLIGHT



Nous avons beaucoup d'expérience de randonnées « sportives », c'est-à-dire la course à pied, la course en montagne, les raids, les longues randonnées et nous savons donc ce qu'est porter un sac à dos et transpirer dans des vêtements.

**Le poids est l'ennemi de la performance, mais c'est aussi l'ennemi du plaisir !** Aussi nous concevons nos produits pour qu'ils soient à la fois **légers**, mais aussi très **performants** et **agréables** à porter.

Ainsi, nos produits sont conçus et **testés** selon deux modes opératoires :

D'une part dans **des conditions difficiles par des utilisateurs très exigeants**. Nous les utilisons nous-mêmes dans des raids extraordinaires tels le Marathon des Sables (240km en semi-autonomie dans le désert) mais aussi lors de vacances sportives, tel que le GR20 ou le Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, parcourus en courant.

D'autres part, en récupérant les **avis et retours de tous les utilisateurs**, de tout niveaux, des plus exigeants aux plus amateurs, car chacun, de part son expérience nous permet d'identifier des détails, des astuces etc.. pour améliorer toujours et encore nos équipements.

Rendez-vous sur notre outil de [R&D Collaborative](#).

#### RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin  
38380 Saint Pierre de Chartreuse  
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555  
Fax. : +33 (0)4 76 533 563  
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€



## Votre Treklist : Compostelle en moins de 8 kg !

Allégez votre équipement

Faire **Compostelle** ou un **GR**  
avec **moins de 8kg...**  
c'est **possible !**

### Dans le **Sac à dos**

• Sac Aventure 40L.....	750g	• Polaire Antara.....	480g
• Combi duvet Ultralight..	<b>760g</b>	• Drayere Tee.....	<b>180g</b>
• Casserole Alu.....	140g	• Dempo Short.....	195g
• Rechaud Pocket.....	<b>85g</b>	• Maillot Altus.....	<b>135g</b>
• Cartouche de gaz.....	265g	• Collant Altair.....	130g
• Kit couteau/couverts....	<b>155g</b>	• Chaussettes x2.....	<b>120g</b>
• Minimatelas.....	100g	• Bonnet.....	40g
• Lampe Frontale.....	<b>75g</b>	• Gants.....	<b>25g</b>
• Pharmacie.....	550g	• Shelter Ultralight.....	210g
• Trousse de toilette.....	<b>550g</b>	• Cape de pluie Respire..	<b>250g</b>
• Nu-pieds.....	350g	• Sur-sac étanche.....	70g

### Dans le **Pack Avant**

• Pack Avant.....	200g
• Topo GR65.....	<b>200g</b>
• Nourriture.....	400g
• Téléphone.....	<b>60g</b>
• Papier + Stylo.....	60g
• Dictaphone.....	<b>60g</b>
• Bidon/bouteille d'eau.....	800g

**POIDS TOTAL ÉQUIPEMENT À PORTER = 7,395 kg**



### Les **vêtements** du quotidien


• Chemise Aubrac.....	255g
• Pantalon Aubrac.....	<b>480g</b>
• Vertical Cap.....	180g
• Bâtons Alu Treklight x2.....	265g

#### RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin  
38380 Saint Pierre de Chartreuse  
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555  
Fax. : +33 (0)4 76 533 563  
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€

Article	Poids	Caractéristiques
<p><b>Le plus adapté en terme de volume :</b></p> <p><b>Sac AVENTURE 40L Homme ou Femme</b></p> 	<p><b>40L.</b></p> <p><b>750 gr.</b></p>	<p>C'est un litrage adapté pour un confort suffisant et minimum.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 barrettes alu pour structurer le dos</li> <li>• Grand compartiment principal</li> <li>• Demi-Zip au bas du sac pour l'accès au bas du compartiment principal</li> <li>• Tankas élastiques pour le portage de bâtons à l'arrière</li> <li>• Système de fixation des sangles</li> <li>• Pads de mousse dans le dos</li> <li>• Systèmes de compression</li> <li>• 2 grandes poches mesh latérales</li> <li>• 1 grande poche sur le rabat</li> <li>• 1 poche zippée intérieure pour le porte-feuille + porte-clés</li> <li>• 2 poches zippées sur la ceinture ventrale</li> <li>• 2 poches mesh sur les bretelles</li> <li>• 4 boucles sur le fond du sac permettent de fixer des sangles pour transporter tente, duvet, matelas...</li> <li>• On peut le jumeler avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <a href="#">le Pack Avant EQUILIBRE</a></li> <li>▶ <a href="#">2 porte-bidons bretelles</a></li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Équilibrez votre portage grâce au</b></p> <p><b>Pack Avant Equilibre</b></p> 	<p><b>4L.</b></p> <p><b>225g.</b></p>	<p>Pour un poids de portage mieux équilibré entre l'avant et l'arrière.</p> <p>Un accès plus facile au matériel indispensable.</p> <p>Offre 4L de volume supplémentaire.</p> <p>Compartiment 4 litres qui se fixe facilement à l'avant. Il permet aussi de porter une bouteille sur l'avant. <b>Porte-topo inclus, compartiment bouteille isotherme.</b> Le portage est équilibré entre l'avant et l'arrière pour plus de confort. Cela vous donne aussi accès au road-book, et à pas mal de petit matériel.</p> <p><b>COMPATIBLES AVEC TOUS NOS SAC à DOS &amp; AUTRES MARQUES, GRACE A DES BOUCLES FENDUES</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>Autre alternative :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Sac Rando Light Hiking 55L.</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>55litres</b></p> <p style="text-align: center;"><b>950gr</b></p>	<p><b>Capacité de 55 litres en moins d'1kg ! Idéal pour les longs trajets et confort de portage.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 barrettes alu pour structurer le dos</li> <li>• Grand compartiment principal</li> <li>• Demi-Zip au bas du sac pour l'accès au bas du compartiment principal</li> <li>• Tankas élastiques pour le portage de bâtons à l'arrière</li> <li>• Système de fixation des sangles</li> <li>• Pads de mousse dans le dos</li> <li>• Systèmes de compression</li> <li>• 2 grandes poches mesh latérales</li> <li>• 1 grande poche sur le rabat</li> <li>• 1 poche zippée intérieure pour le porte-feuille+ porte-clés</li> <li>• 2 poches zippées sur la ceinture ventrale</li> <li>• 2 poches mesh sur les bretelles</li> <li>• 4 boucles sur le fond du sac permettent de fixer des sangles pour transporter tente, duvet, matelas...</li> <li>• On peut le jumeler avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <a href="#">le Pack Avant EQUILIBRE</a></li> <li>▶ <a href="#">2 porte-bidons bretelles</a></li> </ul> </li> </ul>

**RAIDLIGHT - VERTICAL SAS**

Chemin de Perquelin  
38380 Saint Pierre de Chartreuse  
France





Standard : +33 (0)4 76 533 555  
Fax. : +33 (0)4 76 533 563  
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€


Article	Poids	Caractéristiques
<b>Sangles de fixation</b> 	<b>15gr</b>	Pour fixer du matériel <b>sous</b> votre sac à dos (sac de couchage, tapis de sol, tente par exemple).
<b>Sursac étanche</b> 	<b>70gr</b>	Gardez vos affaires au sec grâce au couvre sac imperméable compatible avec les sacs de 10 à 60 litres !
<b>Pochette Multi-usages</b> 	<b>5gr</b> <b>5x11x4cm</b>	Accessoire pour barres, gels ou portable à fixer sur les bretelles de sacs. Peut se fixer à la bretelle ou à la ceinture Grande poche zippée Une poche filet Large bandes élastiques de fixation
<b>Smartphone Pocket</b> 	<b>70gr</b>	S'adapte à la ceinture ventrale, pour avoir votre smartphone à portée de main ! <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitre plastifiée très fine qui permet de naviguer tactilement sans sortir le smartphone de l'étui</li> <li>• Dimensions : Longueur : 13cm Largeur : 10cm</li> </ul>
<b>Sac access</b> 	<b>3 volumes :</b> <b>3, 8 et 10 L.</b>  <b>120gr</b>	Protection imperméable pour ranger et protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos

**RAIDLIGHT - VERTICAL SAS**

Chemin de Perquelin  
38380 Saint Pierre de Chartreuse  
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555  
Fax. : +33 (0)4 76 533 563  
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€

<p><b>Porte-bidons bretelles</b></p> 	<p><b>70 gr (Sans bidon)</b></p>	<p>Grâce à l'accès facile pour boire dans les bidons, c'est la meilleure solution pour combiner portage arrière type sacs à dos, et boisson dans les bidons. Pour les bidons avec pipettes : attention à ne pas trop serrer le bouchon, sinon on ne peut plus aspirer.</p>
<p><b>Smartube Kit Complet</b></p> 	<p><b>150gr</b></p>	<p>Pack complet : tube, pipette, valve, ressort de protection, fixation bretelle par clip ou velcro.  Compatible avec le conteneur de boisson le plus populaire du monde : la bouteille...</p>
<p><b>Poche à eau front bladder 1.5L.</b></p> 	<p><b>1.5 litres 125gr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptée au Pack Avant</li> <li>• Pipette coudée</li> <li>• Fermeture à glissière</li> <li>• Jonction tuyau étanche</li> </ul>
<p><b>Bidons rigides Press to Drink</b></p> 	<p><b>750 ml 95gr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bidon transparent (sans BPA)</li> <li>• Tube flexible</li> <li>• Sa conception exclusive permet, grâce à son tube interne, d'aspirer l'eau jusqu'au fond du bidon en position verticale</li> <li>• Pipette à valves qui empêchent la mise sous vide et qui permet <b>d'aspirer facilement</b></li> </ul>

<p><b>Eco-tasse</b></p> 	<p><b>25 cl.</b></p> <p><b>10gr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légère et incassable</li> <li>• Pliable : encombrement minimal</li> <li>• Se range facilement</li> <li>• Réutilisable à l'infini</li> </ul>
---	---	--

## VETEMENTS ET TENUE DE MARCHÉ :

*Pensez confort, mais aussi respirabilité ...*



**RESPIRABILITE :** Les maillots et pantalons en coton sont à éviter, car ils n'évacuent pas la transpiration et gardent celle-ci près du corps. Les vêtements proposés sont tous très respirants, et très étudiés pour la marche et les activités physiques.

**POLYVALENCE :** Il est préférable d'emporter d'avantage de couches légères et interchangeables, qu'une grosse polaire et une grosse veste. **La superposition successive de ces couches permettra de répondre à toutes les variations de**

**température et de climat** (vent, humidité...). La veste de pluie ne doit avoir pour vocation que de protéger du vent et de la pluie. Prendre celle-ci trop épaisse (et donc trop chaude), c'est être gêné quand il ne s'agira que de se protéger du vent et qu'il ne fera pas froid.




**LEGERETE :** nos vêtements sont deux à trois fois plus légers que des produits équivalents de produits « grand public ».

**Au final, vous pouvez économiser jusqu'à 50% du poids dans le sac à dos !**

### RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin  
38380 Saint Pierre de Chartreuse  
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555  
Fax. : +33 (0)4 76 533 563  
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€

Article	Poids	Caractéristiques
<p><b>Polo light escape manches courtes</b></p> 	<p><b>95 gr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renfort silicone au niveau des épaules</li> <li>• 1 poche poitrine avec zip invisible</li> <li>• Demi-boutonnés</li> <li>• Léger (95gr)</li> <li>• Confortable</li> <li>• Respirant</li> <li>• Séchage rapide</li> </ul>
<p><b>Chemise Aubrac</b></p>  	<p><b>265 gr (H)</b></p> <p><b>206 gr (F)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légèrement cintrée</li> <li>• Manches longues</li> <li>• Polyester recyclé</li> <li>• Matière stretch : aisance de mouvement</li> <li>• Ne se froisse pas</li> <li>• Double système de ventilation sous les bras et dans le dos avec rabat et patte de maintien pressionnée</li> <li>• 2 poches poitrine dont 1 zippée</li> <li>• Col relevable pour protéger la nuque des coups de soleil</li> <li>• Très légère</li> <li>• Séchage ultra-rapide</li> </ul>




<p><b>Maillot Drayère</b></p> 	<p><b>215 gr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirant</li> <li>• Renforts stratégiques aux épaules au bas du dos et hanches sur les zones de frottement du sac à dos</li> <li>• Vaste poche centrale avec zip sous rabat pour l'homme, et 2 zips latéraux pour la femme</li> <li>• Protège nuque rétractable</li> <li>• Traitement anti bactérien pour réduire l'apparition des odeurs</li> </ul>
<p><b>Break Away Midlayer</b></p> 	<p><b>280 gr (H)</b> <b>250gr (F)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hybride 1<sup>ère</sup>/2<sup>ème</sup> couche</li> <li>• Micropolaire</li> <li>• Coupe ajustée</li> <li>• Matière stretch</li> <li>• Dos et épaules en micropolaire Ripstop Tarragon</li> <li>• Coupe-vent</li> <li>• Légère déperlance</li> </ul>



<p><b>En seconde couche : Antara Midlayer</b></p> 	<p><b>480 gr (H)</b> <b>430 gr (F)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretch</li> <li>• Ouverture totale</li> <li>• 2 poches latérales zippées</li> <li>• 2 poches mesh intérieures</li> <li>• Poignets et bas de la veste avec finition élastiques</li> <li>• Renforts épaules par sérigraphies protectrices</li> <li>• Coupe-vent</li> <li>• Légère déperlance</li> </ul>
<p><b>Le choix résistance : Veste MELTEM EVO</b></p> 	<p><b>480gr (H)</b> <b>430 gr (F)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membrane MP+ 3 couches</li> <li>• Imperméable 20'000 Schmerber</li> <li>• Respirante 15'000 g/m2/24h</li> <li>• Coupe-vent</li> <li>• Résiste aux frottements abrasifs (rochers, broussailles...)</li> <li>• Capuche à réglage 3 points</li> <li>• 2 vastes poches zippées étanches</li> <li>• 1 poche intérieure zippée</li> <li>• Aération sous les bras</li> <li>• Cordon de serrage au bas de la veste</li> <li>• Serrage manche par velcro</li> <li>• Toutes les coutures étanches</li> </ul>

**RAIDLIGHT - VERTICAL SAS**


Chemin de Perquelin  
38380 Saint Pierre de Chartreuse  
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555  
Fax. : +33 (0)4 76 533 563  
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€


<p><b>Le choix légèreté : Veste trek Plume</b></p> 	<p><b>300gr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membrane MP+ Ripstop Light 2 couches</li> <li>• Compressible</li> <li>• Protection optimal contre le vent et la pluie : 15'000 Schmerber</li> <li>• Hautement respirante : 15'000 g/m2/24h</li> <li>• Zip d'aération sous les bras</li> <li>• Coupe ajustée</li> <li>• Coutures soudées</li> <li>• Capuche à réglages 3 points</li> <li>• Renfort silicone aux épaules</li> <li>• 2 vastes poches zippées et étanches</li> <li>• 1 poche intérieure zippée</li> </ul>
<p><b>La solution par temps incertain : la Cape de Pluie Respire</b></p> 	<p><b>250gr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conçue comme un poncho</li> <li>• 100% membrane MP+ Ripstop Light</li> <li>• Coupe ample</li> <li>• Longueur mi-mollet</li> <li>• Capuche avec visière transparente</li> <li>• S'ouvre comme une veste avec un zip étanche</li> <li>• Zip dorsal facile à manipuler, pour augmenter le volume dans le dos lors du port d'un sac à dos important</li> <li>• Livrée avec housse</li> <li>• Coupe-vent</li> <li>• Imperméable : 15'000 Schmerber</li> <li>• Respirante 15'000g/m2/24h*</li> <li>• Disponible en 3 tailles : S, M ou L</li> </ul>

<p><b>Pantashort Aubrac</b></p> 	<p><b>280 gr (H)</b></p> <p><b>205 gr (F)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polyester recyclé</li> <li>• Matière stretch : aisance de mouvement</li> <li>• Transformable en short</li> <li>• Système d'aération latérale</li> <li>• 2 poches latérales</li> <li>• 2 poches sur les cuisses</li> <li>• 1 poche arrière zippée</li> <li>• Taille demi-élastiquée</li> <li>• Passants pour ceinture</li> <li>• Genoux préformés</li> <li>• Ne se froisse pas</li> <li>• Très léger</li> <li>• Sèchage ultra-rapide</li> </ul>
<p><b>Pantalon Cooltrek</b></p> 	<p><b>380 gr (H)</b></p> <p><b>330 gr (F)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretch</li> <li>• Résistant</li> <li>• 2 poches latérales zippées</li> <li>• 1 poche carte de crédit</li> <li>• 1 poche arrière zippée</li> <li>• 1 poche cuisse zippée</li> <li>• Ceinture intégrée</li> <li>• Genoux préformés</li> <li>• Renforts aux genoux et aux fesses</li> <li>• Ce n'est pas un taille-basse !!!</li> </ul>

<p><b>Pantalon Bansko</b></p> 	<p><b>410 gr</b></p>	<p>Protection du bas du corps : Sur-pantalon imperméable et résistant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membrane MP+ 3 couches</li> <li>• Ouvertures latérales et intégrales, zippées sous rabat</li> <li>• 2 poches repose-main zippées</li> <li>• Imperméable (10'000 Schmerber)</li> <li>• Respirant (10'000g/m2/24h )</li> <li>• Coupe-vent</li> </ul>
<p><b>Dempa Short</b></p> 	<p><b>195gr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tissus stretch</li> <li>• Ceinture intégrée à clip mobile</li> <li>• 2 poches repose-mains (1 à compartiment zippé)</li> <li>• 1 poche cargo</li> <li>• 1 poche arrière</li> </ul>
<p><b>Dempa jupe-short : 2 tenues féminines en une !</b></p> 	<p><b>245gr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matière légère et stretch</li> <li>• Jupe détachable pour ne porter que le short</li> <li>• 2 poches repose-mains (1 à compartiment zippé)</li> <li>• 1 poche cargo sur la jupe</li> <li>• 1 poche arrière</li> </ul>
<p><b>Casquette Vertical CAP</b></p> 	<p><b>65gr</b></p>	<p>Un couvre-tête est indispensable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Légère</li> <li>• Respirante</li> </ul> <p><b>Saharienne amovible</b> qui permet de s'adapter aux conditions.</p>



<p><b>Caquette RESPIRE-</b></p> 	<p><b>65gr</b></p>	<p>Casquette imperméable et résistante. Elle offre une protection aux UV combinée à la technologie de la membrane MP+</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Légère</li> <li>• Imperméable 15'000 Schmerber</li> <li>• Respirante 15'000g/m2/24h</li> <li>• Saharienne amovible</li> <li>• Coupe vent</li> </ul>
---	--------------------	--

## Bâtons








<b>Article</b>	<b>Poids</b>	<b>Caractéristiques</b>
<p><b>Bâtons Alu Treklight</b></p> 	<p><b>290gr</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rigides, en Aluminium</li> <li>• Poignée ergonomique aspect liège</li> <li>• Dragonne confortable</li> <li>• Télescopique 3 brins (diam 16 / 14 / 12 mm)</li> <li>• Verrouillage à vis</li> <li>• Pointe tungstène.</li> <li>• Réglable de 105 à 135 cm</li> <li>• Encombrement : 63cm</li> </ul>

## Bivouac

Article	Poids	Caractéristiques
<p><b>Sac de couchage COMBIDUVET Ultra light -5°C</b></p> 	710gr	<p>Convertible en doudoune, vous portez le poids une fois pour deux usages !</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forme Sarcophage</li> <li>• Convertible en doudoune</li> <li>• Grande ouverture zippée frontale</li> <li>• 2 zips latéraux pour le passage des bras</li> <li>• 2 cordons de serrage capuche</li> <li>• Matières polyester ultra-léger garni de 300 grammes de duvets gonflant</li> <li>• 15 secondes pour convertir le duvet en doudoune</li> </ul> <p>Température de confort : 5°C</p> <p>Température extrême limite : -5°C</p> <p>1 taille : 210cm x 67cm aux épaules. Ultra compact, livré dans une housse compacte (22x16cm)</p>
<p><b>Casserole Réchaud</b></p> 	245gr 0.9L	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compacte, associe le réchaud</li> <li>• Légère</li> </ul>
<p><b>Recharge ESBIT</b></p> 	90gr	<p>Les repas sont cuits au bois ramassé autour du bivouac. Il faut juste en prévoir pour la grande étape et en secours.</p>
<p><b>Lampe Tikka XP2 + piles recharge</b></p> 	95gr Avec piles	<p><b>Légère, son éclairage est suffisant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 120 Lumens, 50 mètres d'éclairage</li> </ul> <p>La Tikka XP2 est suffisante pour marcher la nuit, ou pour courir lentement. Pour les rapides en descente, elle ne suffira pas.</p> <p>Ne pas oublier les piles de recharge !</p>

<p><b>Couteau (+Fourchette + Cuillère) + Briquet</b></p> 	<p>155gr</p>	<p>Kit complet et pratique.</p>
<p><b>Cuillère Spork</b></p> 	<p>9gr</p>	<p>Légère, idéal pour le gain de place. Coloris variables selon la disponibilité</p>

## Sécurité

<p><b>Couverture de Survie</b></p> 	<p><b>Miroir signalisation</b></p>  <p>7 x 11cm 15gr</p>	<p><b>Antiseptique</b></p>
<p><b>Pompe Aspi-venin</b></p> 	<p><b>Sifflet</b></p> 	<p><b>10 pingles</b></p> 
<p><b>Boussole DT100</b></p> 	<p><b>Pochette imperméable</b></p> 	



## Hygiène

Article	Caractéristiques
Serviette microfibre	2 tailles disponibles : 40x80 cm ou 60x120 cm 2 coloris : Lime Green ou Bleue
<a href="#">Gants fraîcheur</a>	Ces gants permettent de se laver sans eau.
Fil + Aiguilles, Patch tissu, Colle	
Kleenex, Crème solaire, Crème anti-frottement, Savon, Boules Kies	



---

### RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin  
38380 Saint Pierre de Chartreuse  
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555  
Fax. : +33 (0)4 76 533 563  
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€

## Repas – Pack 6 jours autonomie (1 sachet = 1 repas)



Le [PACK EXTREME 6 JOURS MX3](#) est un assortiment de différents repas lyophilisés alliant une alimentation adaptée à l'effort répété et un poids minimum.

Le sachet a été conçu pour y manger directement à l'intérieur : des repères vous indiquent la quantité d'eau chaude à verser, le zip fermoir permet de conserver le produit chaud pendant qu'il se réhydrate. Bon appétit !!

**Ce pack est une BASE ; à vous de le compléter pas des petits trucs qui vous feront envie et qui vous remonteront le moral ! Préférez du salé...**

*Note : Ce plat peut se réhydrater aussi à l'eau chaude afin d'accélérer le processus de réhydratation.*

### Pack extrême 6 jours : Assortiment de repas pou 6 jours en sachet lyophilisé

#### **6 petits-déjeuners**

Muesli energy nature bio : 6 portions de 115g (472Kcam x 6 = **2832 kcal**)

#### **12 plats de résistance**

Pâtes bolognaise : 3 portions de 125g (529 kcal x 3 = **1587 kcal**)

Poulet/pâtes : 3 portions de 125g (504 x 3 = **1512 kcal**)

Tartiflettes : 3 portions de 136g (601 kcal x 3 = **1803 kcal**)

Aligot aveyronnais : 3 portions de 125g (580kcal x 3 = **1740kcal**)

#### **6 desserts**

Compote pomme-banane : 6 portions de 40gr (153 kcal x 6 = **918 kcal**)

**Poids total : 2463 gr**

**Apport Energétique total : 10392 kcal**

**L'originalité du sachet MX3 :**

- contient des lignes d'eau numérotées de 1 à 4 à l'intérieur du sachet, ainsi pas de problèmes de dosage

#### **RAIDLIGHT - VERTICAL SAS**

Chemin de Perquelin  
38380 Saint Pierre de Chartreuse  
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555  
Fax. : +33 (0)4 76 533 563  
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€



- le zip « fermail » permet aux plats de se réhydrater plus rapidement tout en le gardant au chaud

Le sachet est spécialement conçu pour que vous puissiez manger directement à l'intérieur, il est léger à transporter, facile à préparer, rapide à cuisiner et bien sûr très bon à déguster.

Pour consommer votre plat, il vous suffit de verser la quantité d'eau (froide ou chaude) nécessaire dans votre sachet. N'hésitez pas à bien remuer jusque dans les angles.

**Voici d'autres alternatives de plats qui peuvent compléter votre pack 6 jours :**

	Nbre Sachets	Valeurs énergétique Kcal / sachet	Poids Sec / Ut	Poids Réhydraté / Ut
<a href="#">Velouté de légumes</a>	2	101 Kcal	27	327
<a href="#">Poulet et pâtes aux champignons</a>	4	504 Kcal	125	375
<a href="#">Pâtes Bolognaises</a>	4	529 Kcal	125	375
<a href="#">Aligot Aveyronnais</a>	2	580 Kcal	125	500
<a href="#">Compote pomme banane BIO</a>	2	153 Kcal	40	140
<a href="#">Muesli Energy nature BIO</a>	2	472 Kcal	115	265
<a href="#">Muesli café</a>	2	330 Kcal	90	240
<a href="#">Mix Départ / Saveur thé menthe</a>	2	NC		40 g (1/2 L)
<a href="#">Recharge énergétique/ Saveur Grenade Guarana</a>	2	NC		70 g (Gel XXL)

**RAIDLIGHT - VERTICAL SAS**

Chemin de Perquelin  
38380 Saint Pierre de Chartreuse  
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555  
Fax. : +33 (0)4 76 533 563  
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€

