

☐ Liste de matériel

Équipement technique de montagne

- ☐ chaussures de montagne (adaptées aux crampons) ou de ski-rando
- ☐ Skis + peaux + couteaux + bâtons de ski si ski-rando
- ☐ sac à dos 35-45L ou sac Airbag si ski-rando
- ☐ corde 40-50m
- ☐ baudrier léger
- ☐ piolet
- ☐ DVA-Pelle-Sonde si ski-rando
- ☐ casque
- ☐ crampons
- ☐ 2 mousquetons à vis, 1 vis à glace, 1 prusik, 1 longe, 1 poulie, 5m cordelette,
- ☐ 2 gourdes (thermos)
- ☐ couteau de poche
- ☐ lampe frontale
- ☐ GPS + Altimètre + téléphone portable avec chargeur / piles
- ☐ cartes topo et guide
- ☐ evtl. bâtons télescopiques

Habillement

- ☐ pantalon de ski ou montagne
- ☐ veste (Gore-tex)
- ☐ doudoune ou habits chauds
- ☐ pull polaire 2^{ème} couche
- ☐ 2 pull + 1 bas merino
- ☐ 2 paires de chaussettes
- ☐ 2 culottes
- ☐ bonnet (protection contre le froid et contre le soleil) et bandeau et masque

- ☐ 2 paires de gants + chaufferettes (pour ski-rando)
- ☐ produits solaires
- ☐ lunettes de soleil
- ☐ lunettes de ski google
- ☐ petit linge éponge
- ☐ petit savon-shampoo, brosse à dent, dentifrice
- ☐ trousse de secours (bande, anti-fièvre, anti-douleur, compeed...), couverture de survie

Autres

- ☐ abonnement demi-tarif ou AG
- ☐ carte de membre CAS (si membre), carte d'identité
- ☐ sac à viande
- ☐ repas, chocolats, céréales
- ☐ appareil photo

Repas haute-route 4 jours

- ☐ 1^{er} jour : sandwiches
- ☐ 1-1.5kg de pain
- ☐ viande séchée, jambon, salami
- ☐ fromages
- ☐ mayonnaise, moutarde, parfait
- ☐ 6-8 pommes, fruits secs
- ☐ chocolats et céréales
- ☐ 4 œufs

Une nuit dans cabane non gardée

- ☐ pâtes et sauce
- ☐ biscuits dessert
- ☐ sachets de thés + sucre
- ☐ confiture
- ☐ briquet ou allume-feu
- ☐ éventuellement réchaud à gaz pour bivouac
- ☐ éventuellement casserole + tasse + couverts pour bivouac