

Ski de randonnée



-Check list matériel-

Matériel technique systématique :

- 1 paire de skis de randonnée.
- 1 paire de chaussures de ski de randonnée
- 1 paire de peaux
- 1 paire de couteaux
- 1 kit ARVA/pelle/sonde (+ piles !)
- 1 paire de bâtons (grosses rondelles)

Si parcours glaciaire :

- 1 baudrier
- 2 mousquetons à vis
- 1 sangle de 120cm
- 1 piolet
- 1 paire de crampons

Base vestimentaire :

- 1 paire de chaussettes
- 1 pantalon imperméable (pas trop chaud)
- 1 T-shirt respirant type laine mérinos
- 1 polaire
- 1 veste coupe-vent type Goretex
- 1 paire de gants légers (polaire)
- 1 paire de sur-gants/mouffles
- 1 bonnet
- 1 paire de lunettes cat. 4
- 1 masque de ski

Nourriture:

- De quoi grignoter pendant la journée (barres de céréale, fruits secs, salé...)
- Bouteille d'eau

Autre :

- Crème solaire
- Appareil photo

Sur plusieurs jours, prévoir en plus :

- 1 frontale
- Repas du soir (sauf 1/2 pension)
- Popote (sauf 1/2 pension)
- 1 doudoune légère

Le tout dans un sac à dos (45L max).