

Alpinisme

Matériel technique :

- 1 paires de chaussures de marche cramponnables.
- 1 paires de crampons
- 1 piolet
- 1 baudrier¹
- 1 casque¹
- 1 frontale
- 1 paire de lunettes de soleil cat. 4

- Appareil photo

Le tout dans un sac à dos (40-50L max).

Vêtements :

- 1 pantalon coupe vent (pas trop chaud)
- 1 T-shirt respirant
- 1 polaire
- 1 veste coupe-vent type Goretex
- 1 paire de gants légers (polaire)
- 1 paire de gants chauds
- 1 bonnet

Nourriture:

- De quoi grignoter pendant la journée (barres de céréales, fruits secs, salé...)
- Gourde d'eau
- Repas du soir (sauf 1/2 pension)
- Popote (sauf 1/2 pension)

Autre :

- Crème solaire

¹matériel pouvant être prêté par le guide