



Liste de matériel participant Randonnée alpine, dès 3 jours

Equipement *conseillé* pour votre information !

- 1 bonnet
- 1 foulard
- 1 casquette
- 1 sous pull respirant
- 1 collant
- 1 polaire fine
- 1 polaire très chaude **
- 1 ensemble veste avec capuche et pantalon goretex® ou similaire (imper pluie/neige/vent)
- 1 veste ou gilet très chaud (duvet ou synthétique)
- 1 paire de gants légers (polaire)
- 3-4 paires de chaussettes (non-neuves !!)
- pour le soir, habits de rechange (p.ex. 2è sous pull et collant)
- guêtres ou « stop-tout » (mini-guêtres)
- lunettes de soleil (spectre 4 minimum !)
- chaussures de marche confortables, montantes, semelle Vibram (et déjà utilisées !!)
- gourde 1l et demi, éventuellement un thermos
- lampe frontale légère avec piles neuves
- bâtons télescopiques
- sac à dos 35 l avec accroche piolet et housse de protection contre la pluie
- 1 couverture de survie
- pochette imperméable pour les papiers d'identité
- devises en cash (pas de cartes de crédit en refuges)
- ? appareil photo avec batteries ☺

** à adapter, en fonction des conditions météo au moment du départ !!

Pharmacie personnelle

- crème solaire haute protection
- stick lèvres
- antalgiques (aspirine, paracétamol)
- pansements et compeed® grands et petits en suffisance ! (petits bobos, ampoules)
- papier WC et 1 sac poubelle
- médication personnelle si besoin
- nécessaire de toilette minimum dans un mini sachet en plastique .

« A gros sac à dos, gros lumbago » ... proverbe inédit ☺

