

## MATERIEL A EMPORTER POUR LES RAIDS A SKI DE RANDONNEE

- Matériel individuel**

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| Ski de randonnée avec carres en bon état                 |  | Chaussures de ski de randonnée                            |  | Casque d'alpinisme   |  |
| Sac à dos 40-45L (suivant le raid) avec des attaches ski |  | Gourde + Thermos  |  | Bonnet + buff  |  |
| Peaux autocollantes                                      |  | Lampe frontale  |  | Pantalon de randonnée à ski + sur pantalon type Goretex          |  |
| Couteaux à neige   |  | Crème solaire   |  | Veste polaire, Softshell ou sholler                              |  |
| Bâtons de ski de randonnée                               |  | Lunette de soleil indice 4 + masque de ski                |  | Veste Goretex ou veste étanche                                   |  |
| Pelle, sonde, ARVA*                                      |  | Trousse de secours + pansements double peau (si ampoules) |  | Petite doudoune type Primaloft                                   |  |
| Crampons réglés à vos chaussures de ski                  |  | Affaires de toilettes (légères et petites)                |  | Sous vêtements techniques respirants                             |  |
| Piolet   |  | Papier toilette   |  | 2 paires de chaussettes de rechange + sous vêtements de rechange |  |
| Baudrier + mousqueton + sangle dyneema                   |  | Gants + moufles   |  | Barres énergétiques  |  |

\*Pelle, sonde, ARVA, sont fournis par mes soins. (Porter son lot de piles)

- Matériel collectif**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Réchaud*                |  |
| Popote*                 |  |
| Bouteilles de gaz*      |  |
| Nourritures             |  |
| Cartes + boussole + GPS |  |

\* En fonction du type d'hébergement