

## Liste de matériel - Ski de randonnée 2 jours

### **Matériel technique :**

- Sac à dos 35/40 litre avec porte ski
- Chaussures de ski
- Skis de randonnée
- Peaux de phoque
- Couteaux
- Bâtons équipés de rondelles larges
- Casque
- DVA, pelle, sonde
- Crampons
- Piolets

### **Vêtements :**

- 1 Première couche
- 1 Paire de chaussettes
- Veste polaire
- Doudoune légère
- Gore tex
- Collant
- Pantalon de ski avec ouverture (type gore tex)
- Gants fin
- Gants chaud
- Bonnet
- Buff
- Sac à viande
- Casquette, bob (selon votre style)

### **Accessoires :**

- Une paire de lunette
- Frontale
- Téléphone portable avec chargeur
- Un masque de ski
- Pique-nique
- Un thermos 0,5L
- Gourde 1L
- Nécessaire de toilette léger
- Carnet médical
- Papiers d'identité

### **Mini trousse à pharmacie contenant :**

- Crème solaire
- Boules quiès

- Médicament contre la nausée, le mal de tête et la diarrhée
- Kit pour les ampoules