

Liste de matériel – Alpinisme estivale

Matériel technique :

- Sac à dos 35/40 litres
- Chaussures d'alpinisme étanches
- Une paire de guêtre
- Bâtons télescopiques
- Crampons
- Casque
- Baudrier
- Piolet **droit**

Vêtements :

- Un bonnet adapté au port d'un casque
- Un cache cou de type buff
- Un sous-vêtement à manches longues de type mérinos
- Une polaire
- Une veste imperméable avec capuche de type « Gore Tex »
- Une doudoune
- Un collant
- Un pantalon robuste pour la haute montagne estivale (pas de pantalon de ski)
- Un sur-pantalon étanche de type « Gore Tex »
- Une paire de chaussettes chaudes
- Une paire de chaussettes légères
- Une paire de gants fin
- Une paire de gants de ski de bonne qualité
- Une paire de gants en cuir ou en fourrure polaire (type SIMOND)
- Des vêtements de rechange à votre appréciation (vous changerez de sous vêtement au retour en vallée)

Accessoires :

- Une paire de lunette de **catégorie 4**
- Un masque de ski
- Une lampe frontale avec piles de rechange
- Un drap de soie
- Une batterie auxiliaire (taille moyenne)
- Un thermos

Mini trousse à pharmacie contenant :

- Crème solaire
- Boules quiès
- Médicament contre la nausée
- Le mal de tête et la diarrhée
- Kit pour les ampoules