

Ski de randonnée avec glacier

❖ MATERIEL PERSONNEL

- Sac à dos (30-35 lt) avec sangles latérales pour y fixer les skis

 - DVA (détecteur de victime d'avalanche)
 - Pelle
 - Sonde

 - Ski avec fixations de randonnée
 - Bâtons (non nécessairement télescopiques)
 - Chaussures de ski de randonnée
 - Couteaux à ski
 - Peaux de phoque

 - Baudrier cuissard
 - Un mousqueton à vis
 - Crampons réglés aux chaussures, avec antibottes
 - Piolet léger

 - Vêtement adaptés au ski de randonnée : veste coup vent imperméable, polaire, pantalons adaptés à l'effort et aux intempéries
 - 2 paires de gants (une fine, une plus chaude)
 - Bonnet, casquette

 - Lunettes de soleil (bonne protection latérale)
 - Masque de ski
 - Crème solaire, protection pour les lèvres

 - Lampe frontale

 - Pique-nique, en-cas, boisson (gourde ou thermos : 1lt – 1.5lt)
-

❖ Supplément en cas de randonnée sur plusieurs jours

Avec nuit(s) en hôtel ou gîte (accès en voiture) :

- Affaires de toilette et de rechange

Avec nuit(s) en cabane de montagne (sans accès en voiture) :

- Sac en soie pour la nuit
- Strict nécessaire de toilette et de réchange (chaussettes, premières couches)
- Pique-nique et en-cas supplémentaires selon la durée totale de la randonnée