

Initiation à l'alpinisme

❖ MATERIEL PERSONNEL

- Sac à dos (30-35 lt)

 - Bonnes chaussures de montagne avec semelles *vibram* à bon profil
 - Crampons réglés, avec anti-bottes
 - Piolet
 - Baudrier cuissard
 - Mousqueton à vis en forme de poire
 - Casque d'escalade
 - Eventuellement, bâton de marche télescopique

 - Veste de type *GORE-TEX*
 - Vêtements adaptés à la haute montagne: polaire, pantalons adaptés à l'effort et aux intempéries
 - 2 paires de gants (une fine, une plus chaude)
 - Bonnet, casquette
 - Eventuellement, guêtres

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

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

❖ Supplément en cas de course sur plusieurs jours

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

- Lampe frontale
- 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 course