

Liste du Matériel

- Chaussures de montagne (adaptées à l'usage de crampons)
- Crampons ajustés (avec anti-bottes)
- Piolet
- Baudrier
- 1 mousqueton à vis
- Sac à dos (entre 30 et 40 litres)
- Lunettes de soleil
- Protection solaire : lèvres et peau
- Lampe frontale (avec piles chargées)
- Pantalon de montagne (long)
- Év. sur-pantalon imperméable
- Veste Gore-Tex ou équivalent
- Habits chauds (synthétique ou laine)
- Sous-vêtements respirants
- Bonnet
- Casquette ou chapeau
- 1 paire de chaussettes de marche
- 1 paire de gants fins à doigts
- 1 paire de moufles ou de gros gants
- év. Guêtres
- Affaires de toilette et médicaments pers.
- Sac de couchage en soie
- Thermos ou gourde (1.5l)
- 1 pique-nique par jour
- Francs suisses
- Papiers d'identité
- Abo CFF / Carte CAS (si vous les possédez)
- Assurance REGA ou Air Glacier