

MATÉRIEL DE BASE EN ALPINISME



Autre matériel:

Chaussettes chaudes (types chaussettes de ski fines). Eventuellement, une paire de rechange.
Guêtres (optionnel)
Crème solaire
Piles supplémentaires pour la lampe
Petite pharmacie individuelle (paracétamole, médicaments personnels...)
Gourde
Vivres de course (barres de céréales, pic-nic...)
Papier toilette
Matériel de toilette (le minimum)
Drap sac (sac à viande)
Boules Quies

Rcommandations importantes:

Chaussures: chaussures spécifiques d'alpinisme nécessaires (pas de chaussures de randonnée)
Crampons: Réglez-les chez vous et vérifiez qu'ils sont compatibles avec vos chaussures)
Sous-pull: Pas de coton pour évacuer la transpiration. Un deuxième sous-pull peut s'avérer utile (pour en avoir un de sec)
Pantalon: Un pantalon de randonnée classique peut faire l'affaire. Dans ce cas, prévoyez un colant pour la chaleur et un surpantalon en cas de pluie.

Poids du sac: En alpinisme, le poids du sac est décisif. Ne prenez que le stricte nécessaire.



LISTE COMPLÈTE DU MATÉRIEL

Vêtements

Sous-pull technique (x2)
Veste chaude (petite doudoune ou polaire)
Veste coupe vent respirante (type gore-tex)
Pantalon de montagne (gore-tex ou soft-shell par exemple)
Chaussettes chaudes (x2)
Bonnet
Gants (2 paires, une légère et une chaude)
Guêtres (optionnel)
Chaussures d'alpinisme rigides

Matériel technique

Sac à dos (30/35L)
Baudrier
Crampons (réglés et adaptés aux chaussures)
Piolet classique
Casque
Lampe frontale et piles supplémentaires

Autre matériel personnel

Lunettes de glacier (catégorie 4)
Crème solaire
Petite pharmacie individuelle (paracétamole, médicaments personnels...)
Gourde (1,5L suffisent)
Vivres de course (barres de céréales, pic-nic)
Papier toilette

Pour le soir au refuge

Matériel de toilette (le minimum)
Drap sac (sac à viande) (optionnel, couvertures fournies aux refuges)
Boules quies



THIBAUD MOUREY
GUIDE DE HAUTE MONTAGNE