

MATÉRIEL DE BASE EN CASCADE DE GLACE



Autre matériel:

Couches chaudes supplémentaires (pour les pauses), type doudoune
Crème solaire
Gourde
Pic-nic
Buff pour éviter la transpiration dans les yeux

Recommandations importantes:

Froid: En cascade, on grimpe souvent à l'ombre, et il peut arriver d'être mouillé. Le froid est l'ennemi n°1. Il faut donc prévoir au minimum 2 paires de gants (pour en garder une sèche) et des vêtements chauds que l'on met quand on assure et que l'on enlève quand on grimpe.

Crampons: Les crampons se trouvent facilement à la location et ne sont pas fournis par le guide.
Piolets: Ce sont des piolets spécifiques à la cascade de glace. Ils peuvent être fournis par le guide (voir avec lui).

Chaussures: Il faut prévoir de vraies chaussures d'alpinisme rigides et avec débord pour les crampons. Les chaussures de randonnées sont trop souples pour assurer un bon maintien des crampons.

LISTE COMPLÈTE DU MATÉRIEL

Vêtements

Veste coupe vent (type gore-tex)
Pantalon coupe vent
Sous vêtements chauds et respirants
Chaussettes de ski
Bonnet
Gants (2 paires)
Veste chaude supplémentaire pour les pauses (type doudoune)

Autre matériel personnel

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

Matériel technique

Sac à dos (30L environ)
Crampons (location possible)
Chaussures d'alpinisme (location possible)
Piolets techniques (prêt possible par le guide)
Casque (prêt possible par le guide)
Baudrier (prêt possible par le guide)



THIBAUD MOUREY
GUIDE DE HAUTE MONTAGNE