

Cochez dès que votre matos est dans vos sacs prêts à partir !

TOUT LE MATOS TECHNIQUE

- 1 paire de skis nordique
- 1 paire de skis de randonnée (option)
- 1 paire de bâtons et 1 bâton de secours
- 1 paire de chaussures de ski
- 1 paire de chaussures thermiques d'expé
- 1 paire de peaux autocollantes adaptées aux skis
- 1 paire de couteaux adaptés aux skis
- 1 pelle/sonde/appareil de recherche d'avalanches
(à tester avant de partir)
- 1 sifflet
- 1 paire de crampons légers
- 1 piolet
- 1 baudrier léger
- 1 casque léger
- 2 broches à glace
- mousquetons à vis
- mousquetons simples pour manip pulka
- 2 tiblocs
- 2 poulies autoblocantes
- 4 sangles
- 1 pack matos pour progression sur glacier (option)
- 1 corde 30 m pour 2 personnes
- 1 sac à dos 30 litres environ
- 1 kit de réparation ski
- 1 pulka+ brancard + traits + harnais + 2 baches

TOUT LE MATOS CAMPEMENT

- 1 Tente
- 1 duvet grand froid
- 1 duvet léger
- 1 sac à viande
- 1 matelas Therm-a-Rest NeoAir + Pump Sack
- 1 matelas Z-lite mousse
- Cuillère longue + matos popote + bouilloire
- 1 couteau style Leatherman
- Thermos 1L + 2 × 0,5L + Nalgene avec cosy
- Gourdes souples
- 1 PQ biodégradable (perso x2)
- sachets zip lock
- sachets poubelle
- briquet piezo + pierre à feu
- 1 frontale + piles AAA x3
- 1 bouteille pipi (pour les garçons)
- 1 planche pour rechaud
- 1 brosse/chiffon givre tente
- 1 couverture de survie
- 1 système de communication type «in reach»
- 1 rechaud gaz et essence
- 1 carte et boussole
- 1 bidon essence 1,5 litres/personne/15 jours
- 1 grande bouteille de gaz pour 2 personnes/15 jours
- 1 gros film emballage pulka retour (option)
- 1 kit couture + mylar

DE QUOI S'HYDRATER ET S'ALIMENTER

- De quoi manger, boire et des boissons chaudes pour toute la journée.
- Prévoir un petit encas supplémentaire pour les situations d'urgence.
- 1 pack de barres énergétiques ou gel pour l'effort
- 1 bouteille de bon vin...
et pourquoi opter pour le cubi

Cochez dès que votre matos est dans vos sacs prêts à partir !

SORTEZ COUVERT

- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 pantalon gore-tex
- 1 surpantalon imperméable et respirant
- 2 collants superposables
- 3 caleçons coton
- 1 doudoune et pantalon grand froid
- 1 veste polaire
- 1 doudoune light
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 2 foulards type buff, 1 léger et 1 chaud
- 1 bonnet chaud
- 1 cagoule balaklava
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 masque de ski.
- 1 paire de gants moufles duvet
- 1 paire de sous gants,
- 1 paire de gants mitaines
- 1 paire de gants chauds à doigts
- 3 T-shirts matière respirante style merinos
- 1 sous-pull à manches longues respirant
- 3 paires de chaussettes hautes et chaudes.
- 1 paire de chaussons duvet

ÊTRE CONFORT ET TOILETTE

- 1 tube dentifrice et 1 brosse à dent
- 1 serviette UL + 1 pour le CB
- 1 gant toilette
- 1 savon à feuille + petit savon dur
- 1 mini shampoing
- Boulquies
- 1 masque yeux pour dormir
- 2 sticks à lèvres
- 1 crème solaire
- 1 crème hydratante
- 1 mousse à raser + rasoir
- 1 déo voyage
- 1 pince à épiler
- 1 coupe ongle
- Coton tiges
- 1 mini miroir (en option)
- 1 masque chir covid
- Lingettes (inodore)
- 1 trousse de secours et pharma
- 1 kit suture
- 1 attelle

ÉQUIPEMENT ET PAPIERS PERSO

- Livres, papier et stylos
- 1 Appareil-photo + chargeur + batterie sup + télécommande + Cartes mémoire + trépied
- Microfibre chiffon APN absorbeur humidité
- 1 paire de jumelles (facultatif)
- 1 Batterie externe (facultatif)
- 1 téléphone portable avec écouteurs
- Sacs étanches
- 1 GPS/Carte/ boussole ou tablette avec cartographie (facultatif)
- Passeport /Carte d'identité
- Carte européenne de santé et pass vaccinal
- Billets avion/train,...
- Carte bancaire