

Équipement individuel à prévoir pour chaque participant - 2 jours

La randonnée en montagne nécessite un minimum d'équipement. Les changements de temps parfois rapides (brouillard, vent, pluie) mettent les vêtements à rude épreuve. Pour randonner dans de bonnes conditions de confort, il vous faudra trouver un matériel de qualité. C'est à chaque fois un casse-tête, alors n'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de conseils.

Le matériel divers

- 1 Duvet – Confort -10°C
- 1 Matelas gonflable isolant
- Chaussures de rechange pour le bivouac
- 1 thermos 1 litre minimum
- 1 gourde
- 1 fourchette, 1 cuillère
- 1 petit bol en plastique et un mug ou tasse
- 1 Couteau de poche
- 1 Paire de lunettes de soleil
- 1 Crème et stick de protection solaire (visage et lèvres)
- 1 sac à dos (Environ 40 litres) supplémentaire pour une petite randonnée à ski (en plus d'un grand sac à dos ou d'une pulka pour transporter tout votre équipement).
- 1 Lampe frontale + batterie ou pile de rechange
- Petite serviette micro-fibres, petite savonnette, brosse à dents
- 1 petite pharmacie personnelle (Compeed pour les risques d'ampoules, médication personnelle...)
- Ordonnance si traitement médical en cours

Les vêtements

- 1 Bonnet
- 2 paires de Gants ou moufles
- Sous-gants
- 1 Doudoune
- Chaussures de rechange pour le soir sous la tente
- 1 Foulard ou cache-nez ou Buff
- 1 Sur pantalon type K-way ou Gore Tex + guêtres
- 1 Veste imperméable type K-way ou Gore Tex
- 1 polaire ou pull bien chaud
- 1 Sous vêtement manche longue type merinos ou autre

- 1 Pantalon ou Collant chaud
- 1 Bonne paire de chaussettes en rechange

Les vivres de course

- Barres
- Fruits secs

Le matériel de ski

- Skis de Randonnée Nordiques
- 1 sac à dos pour transporter tout votre équipement de bivouac ou une pulka (traineau).