CHECKLIST

Voici une **liste d'équipements essentiels** à prévoir pour votre voyage escalade **à Pen-Hir.** Celle-ci est non exhaustive et à adapter en fonction de vos habitudes !

Matériel et accessoires Escalade

Baudrier	Prêt possible (sous réserve de demande préalable et de disponibilité du matériel)
Casque	
Assureur-descendeur + mousqueton à vis	
Longe + mousqueton à vis	
Chaussons d'escalade (pensez à les faire ressemeler s'il sont usés)	
Sac à pof rempli	
Sac à dos (20L) pour le nécessaire de la journée	
Gants d'assurage (facultatif)	
Lunettes d'assurage (facultatif)	

Vêtements

Short / pantalon d'escalade
T-shirts respirant (manches courtes et longues)
Doudoune fine ou Polaire
Coupe-vent
Lunettes de soleil
Chaussures d'approche (baskets type trail / rando légère)
Casquette ou Bonnet (selon météo)
Maillot de bain

Mais aussi...

Encas (graines, compotes en gourde, ...)	Appareil photo, caméra
Pharmacie (avec strap / baume)	Crème solaire & crème hydratante
Petit tupperware + couverts	Gourde 1L ou +