

CHECKLIST

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

IMPORTANT : Lors de la ou des journées avec nuit en refuge (vous porterez vos affaires donc pensez à réduire au maximum pour éviter un portage trop conséquent)



Matériel et accessoires Ski de rando

Skis de rando (85-95 mm au patin) ou Splitboard
Peaux, Couteaux
Chaussures de skis de rando ou Boots Snowboard
Paires de bâtons (avec un grip long de préférence)

Location possible sur place

Matériel de sécurité (kit DVA, pelle, sonde) avec piles neuves

Prêt possible sur demande

Casque + masque de ski + lunettes de soleil
Sac à dos 30-40L avec sangles de portage de skis



Vêtements

Sous-vêtements techniques : haut manches longues technique, collant technique, chaussettes de ski (pensez à la laine Mérinos, chaude et limitant les odeurs)

Couche intermédiaire : 1 doudoune compressible

Equipement imperméable et respirant type Gore Tex : Veste, Pantalon

Bonnet / Bandeau

Tour de cou

1 paire de gants légers et 1 paire chaude (ou mouffles) + sous-gants

Change pour le soir (limiter au maximum les affaires du soir afin de ne pas se charger)



Mais aussi...

Barres de céréales, compote en gourde, graines

Gant toilette + petite serviette

Gourde 1L ou +

Couteau

Boîte hermétique / tupperware (petit)

Affaires de toilettes (le minimum)

Sac à viande (ou duvet si précisé par mail)

Pharmacie personnelle, pansements ampoules, couverture survie

Crème solaire & crème hydratante

Lampe frontale