

CHECKLIST

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



Matériel et accessoires Ski freerando

Skis freerando (100 mm au patin ou plus) ou Splitboard avec leur housse de transport

Peaux, Couteaux

Chaussures de skis de rando ou Boots Snowboard

Paires de bâtons (avec un grip long de préférence)

Casque

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



Prêt possible sur demande

2 masques (beau temps/mauvais temps) ou masque avec verre photochromique qui s'adapte à la météo + lunettes de soleil

Sac à dos (30L) avec housse imperméable et sangles portage skis

Location des skis

Si vous n'avez pas de skis adaptés, le mieux est de louer directement en France des skis freerando permettant de skier avec aisance et d'économiser les jambes en neige profonde. Nous pouvons vous fournir des adresses de magasins spécialisés avec lesquels nous travaillons.



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

Équipement imperméable/respirant type Gore Tex : Veste, Pantalon (+ 1 de rechange)

Bonnet / Bandeau

Tour de cou

2 paires de gants chauds (ou moufles) + sous-gants

Change pour le soir (prenez des affaires bien chaudes et des chaussures imperméables)



Mais aussi...

Barres de céréales, compote en gourde...

Gourde 1L ou +

Couteau de poche

Crème solaire & crème hydratante

Pharmacie personnelle, pansements ampoules

Maillot de bain (type boxer pour les hommes)

Couverture survie

Adaptateur prise 110V

Lampe frontale (avec piles de rechange)

Sac de voyage souple (type Duffel bag)