

CHECKLIST

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



Matériel et accessoires Ski freeride

Skis freeride (90mm au patin ou plus) ou Snowboard
Paire de chaussures de skis ou Boots Snowboard
Paires de bâtons (avec un grip long de préférence)

Location possible sur place

Matériel de sécurité (kit DVA, pelle, sonde)

Prêt possible si vous n'en avez pas

Casque + masque de ski + lunettes de soleil
Sac à dos 20-30L avec sangles de portage de skis



Vêtements

1ère couche : haut manche longues, collant (pensez au mérinos)
2ème couche : Doudoune (ou polaire)
3ème couche : pantalon + veste de ski
Bonnet
Tour de cou
2 paires de gants/moufles
Chaussettes de ski
Change pour le soir



Mais aussi...

Barres de céréales, compote en gourde...
Serviette de toilette
Gourde
Couteau

Trousse de secours + couverture de survie
Pharmacie personnelle
Crème solaire & crème hydratante