

CHECKLIST

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



Matériel et accessoires d'escalade

Baudrier

Casque

Assureur-descendeur + mousqueton à vis

Longe + mousqueton à vis



Fourni sur place

Chaussons d'escalade (pensez à les faire ressemeler s'il sont usés)

Sac à pof rempli

Gants d'assurance (facultatif)

Lunettes d'assurance (facultatif)

Sac à dos (20L) pour le nécessaire de la journée



Vêtements

Short / Pantalon d'escalade

T-shirt respirants (manches courtes et longues)

Doudoune fine ou Polaire

Coupe-vent

Casquette

Lunettes de soleil

Chaussures d'approche (baskets type trail / rando légère)

Tongs / Claquettes

Maillot de bain



Mais aussi...

Encas (graines, compotes en gourde, ...)

Pharmacie (avec strap / baume)

Anti-moustiques

Appareil photo, caméra

Crème solaire & crème hydratante

Gourde 1L ou +