



MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR VOTRE VOYAGE EN SKI DE RANDONNÉE :

MATERIAU RIGIDE

- Esquís con fijaciones de travesía. Recomendamos los esquís con un ancho de patín mínimo de 90 mm para aprovechar al máximo los descensos en nieve polvo, aunque no es imprescindible.
- Skis avec des fixations de skis de randonnées. Nous recommandons les skis d'une largeur minimale de 90 mm pour tirer le meilleur profit des descentes dans la neige poudreuse, mais ce n'est pas obligatoire.

- Des peaux pour les skis
- Des couteaux pour les peaux des skis
- Batons de ski
- Botes de randonnées
- Crampons
- Piolet
- Matériel de sécurité en cas d'avalanche (pelle, sonde, Arva)
- Sac à dos avec une capacité pour 20 L et avec porte skis.

LES VETEMENTS

Liste à titre de conseil des vêtements qui vous seront nécessaires, mais il n'est pas obligatoire d'avoir le tout dernier modèle ! Il suffit qu'ils soient légers, chauds et confortables.

Pour la tête

- Bonnet chaud, ruban et cache col
- Lunettes de ski et lunettes de soleil avec protection UV4
- Casque de ski (conseillé)

Pour le corps

Pour le corps

Sous-vêtements techniques : sous-vêtement haut de manches longues et collants longs sous les pantalons de skis. Nous conseillons qu'ils soient en laine de mérinos, car c'est un tissu qui respire et est anti bactérien donc il retient moins les odeurs que les vêtements synthétiques.

Polaire ou vêtement synthétique qui se glisse bien sous le Gore-Tex.



Doudoune ou Primaloft pour maintenir la chaleur une fois nous atteignons le sommet ou pour des jours froids.

Imperméable type Gore-Tex qui transpire, brise-vent et imperméable.

Surpantalon de type Gore-Tex pour les journées de neige mouillées, froides ou venteuses, nous le considérons comme le meilleur.

Surpantalon de type Gore-Tex pour les journées de neige mouillées, froides ou venteuses, nous le considérons comme le meilleur.

Para los Pies

Chaussettes de ski, préférable en laine mérinos car elle a l'avantage de bien transpirer et anti bactérienne, retient moins d'odeurs que les matériaux synthétiques. Il faut y penser quand vous aller vous équiper plus d'une fois.

Bagages et autres

- Gourde ou Camelback 1L, bouteille isotherme, couteau de poche, bande isolante, crème solaire d'indice 50.

Trousse d'urgence de base

Vos médicaments habituels, ensemble de pansements adhésifs, élastoplaste, compresses désinfectantes, analgésiques (type aspirine ou ibuprofène), antibiotiques à large spectre recommandés.