

## Course de haute montagne : Liste de matériel à emporter

### Habits et protection :

- Veste Gore Tex imperméable
- 1 bon pantalon d'alpinisme
- Habits chauds (système multi-couches) 1 polaire chaude, 1 polaire plus fine
- Gants à doigts chauds ou mitaines
- Bonnet/bandeau/casquette
- Lunette de soleil, masque (lunettes de ski)
- Lampe frontale
- Habits de rechange
- Affaires de toilettes
- Guêtres
- Passeport ou carte d'identité, carte de membre du CAS, abonnement demi tarif CFF (conseillé, les téléphériques sont chers ! ) ...
- Eventuellement appareil photo
- Bouteille-Thermos
- Couteau de poche
- Argent de poche en liquide ou carte bancaire
- Crème solaire et protection pour les lèvres
- Petite pharmacie personnelle

### Matériel technique personnel :

- Chaussures de montagne pouvant supporter des crampons
- Crampons réglés !
- Piolet
- Baudrier d'escalade
- Casque
- Sac à dos 45l max
- Deux mousquetons
- Un « sac à viande » pour les nuits en cabane
- Une paire de bâtons télescopiques (recommandé)

EO/ab, août 2015