

## Liste de matériel pour randonnée glaciaire avec nuitée

Sac à dos max. 30 litres

Chaussures de marche ou de montagne à tige haute, avec bon profil

### Habits:

- Veste de pluie / coupe-vent
- Long pantalon de marche / pantalon de randonnée
- T-shirt à manches longues ou chemise
- Pullover (polaire ou autre)
- Chaussettes (chaussettes montantes sont plus chaudes que les basses)
- Bonnet chaud
- Gants à doigts et moufles
- Casquette
- Évtl. bandeau
- Sous-vêtements (laine ou Thermo de préférence)

### Habits de rechange:

- 1 paire de chaussettes basses
- 1 culotte
- 1 leggings ou collants (pour la nuitée et en cas de températures froides)
- 1 t-shirt

### Protection contre le soleil:

- Lunettes de soleil
- Protection solaire
- Stick à lèvres

### Matériel technique:

- 1 bâton de marche ou de ski
- Crampons (légers de préférence)
- Baudrier
- 1 mousqueton à vis (si possible)
- évtl. Lampe frontale pour la nuit

### Divers:

- Médicaments personnels
- Brosse à dents, dentifrice, affaires de toilette
- Zwischenverpflegung
- Gourde (env. 1 litre)
- Appareil photo
- Carte de membre CAS (si disponible)

### Conseil

Plus votre sac est léger, plus grand sera le plaisir