

Liste de matériel pour course de haute montagne (rocher et glace)

Matériel technique

- Sac à dos env. 30 litres
- Chaussures de montagne (cramponnable)
- Crampons
- Piolet
- Baudrier
- 2 mousquetons à vis
- 1 sangle 120 cm
- Lampe frontale
- Bâton de ski ou de randonnée télescopique (de préférence pas plus long que le sac à dos)

Habits

- Pantalon de montagne
- T-shirt à manches longues ou chemise
- Pull polaire
- Évtl. 1 softshell (p. ex. Primaloft) ou une légère doudoune (conseillé)
- Veste Gore Tex
- Surpantalon (pantalon de pluie)
- Chaussettes montantes ou autres chaussettes chaudes
- Bonnet chaud
- 1 paire de moufles
- 1 paire de gants à doigts (pas trop fins, nous sommes au-dessus de 3400m)
- Cache-cou p. ex. Buff
- Casquette
- Guêtres

Habits de rechange

- 1 t-shirt
- 1 paire de chaussettes
- 1 culotte
- 1 leggings ou collants

Autre matériel

- Affaires de toilette (il n'y a pas de douches et parfois que peu d'eau)
- Lingettes humides
- Sac à viande (obligatoires dans cabanes italiennes)
- Lunettes de soleil
- Protection solaire
- Argent cash (600 euros par personne pour cabanes, + cash pour boissons)
- Carte d'identité
- Carte de membre CAS (si disponible)

Alpinismus
Hochtouren
Skitouren
Skifahren
Klettern
Eisklettern
Schneeschuh
Wandern
Reisen
Fototouren
Ausbildung

Remarque

Moins vous avez de matériel, plus le sac est petit et léger, et plus grand sera le plaisir. Le poids total ne devrait PAS excéder 7 kg.