

Liste du matériel sortie alpinisme

LIONEL CONFORT

PAR DELÀ LES MONTAGNES, UNE FORMIDABLE
AVENTURE HUMAINE

VETEMENTS

La tête

- 1 casquette ou chapeau pour le soleil
- 1 buff ou foulard pour protéger le cou
- 1 bonnet sans pompon pour passer sous le casque ou bandeau

Le buste

- 1 sous-vêtement technique (t- shorts manches courtes ou longues)
- 1 polaire légère ou équivalente
- 1 gilet sans manche (facultatif)
- 1 doudoune légère
- 1 veste technique imperméable et coupe-vent, respirante, avec une capuche, de type Gore-Tex
- 1 couche chaude supplémentaire pour les sorties en altitude ou par temps froid

Les jambes

- 1 pantalon léger pour la marche d'approche et le soir au refuge
- 1 short léger suivant météo
- 1 sur-pantalon imperméable de type Gore-Tex
- 1 collant ou équivalent (facultatif)

Les pieds et des mains

- Chaussures de montagne techniques cramponnables, imperméables et chaudes
- 1 paire de chaussettes techniques
- 1 paire de gants légers
- 1 paire de gants chauds
- 1 paire de guêtres ou de stop tout

MATERIEL TECHNIQUE SPECIFIQUE « Alpinisme »

- 1 paire de lunettes de type glacier (classe 4 ou 5)
- 1 sac à dos 30 à 40 litres
- 1 paire de bâtons de marche, avec rondelle large pour les sorties du printemps (télescopique pour mettre sur le sac)
- 1 paire de crampons avec anti-bottes obligatoires, réglés sur les chaussures d'alpinisme

- 1 casque d'alpinisme
- 1 baudrier
- 1 mousquetons à vis
- 1 piolet classique
- 1 lampe frontale

Sur avis du guide suivant la course programmée

- 2 piolets techniques
- 1 sangle 1m20
- 1 Kit secours en crevasse (cf. <http://www.confort-montagne.fr/2018/04/kit-de-secours-en-crevasse/>)

ALIMENTATION

- 1 couteau de poche
- 1 gourde (1 litre minimum/personne)
- Vivres de course (cf. http://sd-2.archive-host.com/membres/up/16061226611592074/Nutrition_et_alpinisme.pdf)

DIVERS

- crème solaire écran total (Indice 50)
- stick à lèvres
- papier hygiénique
- papiers d'identité
- carnet, crayon
- justificatifs d'assurance (Cf. <http://www.confort-montagne.fr/informations-pratiques/3023-3/>)
- pharmacie personnelle
- matériel photos, vidéo, téléphone avec cordons de rechargement

EN CAS DE NUIT(S) EN REFUGE GARDE

- 1 drap sac
- 1 trousse de toilette / petite serviette
- 1 pharmacie personnelle, complété sur les conseils de votre médecin (Antalgique, diarrhées, pansements, etc.)

MATERIEL FOURNI PAR LE GUIDE

Cordes d'alpinisme.

NB : Possibilité de prêt de crampons/piolet/baudriers/mousquetons sur simple demande.

