



GRANDE COURSE / 4000m

■ Liste de matériel personnel

- Sac à dos (environ 30-35 litres)
- Bonnes chaussures de montagne avec semelles à bon profil*
- Crampons réglés, avec anti-bottes*
- Piolet*
- Eventuellement bâton(s) de marche*
- Baudrier cuissard*
- Mousqueton à vis*
- Veste de type GORE-TEX
- Vêtements pour la montagne (système multi-couches)
- Eventuellement guêtres
- Lunettes de soleil (bonne protection également sur les côtés)
- Crème solaire, protection pour les lèvres
- Gants (deux paires)
- Bonnet, casquette
- Pique-niques pour les en-cas, boisson (gourde ou thermos, 1.5 litre maximum)
- Lampe frontale

■ LOCATION DU MATERIEL

Les articles avec astérisque (*) peuvent être loués dans tous magasins spécialisés. La location n'est pas comprise dans le prix des activités et il est du devoir de chaque participant de se procurer le matériel adéquat