

## Course ou camp d'alpinisme

Liste du matériel à prendre avec soi :

### Equipelement technique

- Chaussure de montagne, semelle semi-rigide apte pour crampons
- Crampons réglés en acier avec antibottes en caoutchouc
- Piolet
- Sac à dos 30 à 40 litres
- Baudrier
- 3 mousquetons à vis
- 3 mousquetons simples
- Descendeur
- Assureur type REVERSO
- Cordelettes de Ø 6mm, 1 x 1.5m et 2 x 5m
- 1 cordelette prussik
- 2 sangles cousues 120 cm
- Evt. sangle d'auto-assurance
- Casque
- Chaussons d'escalade (selon la course)
- Magnésie (selon la course)

### Equipelement technique supplémentaire

- Dégaines (selon la course)
- Coinceurs, décoinceur
- Friends
- Vis à glace
- Evt. crochet à lunule

### Habillement

- Veste GTX, coupe-vent & imperméable
- Pantalons de montagne
- Guêtres (pas nécessaire si pantalon renforcé aux chevilles)
- Gants, min. 2 paires, 1 léger + 1 chaud
- Vêtements chauds (polaire)
- Sous-vêtements thermique (coton à exclure)
- Bonnet avec protection des oreilles
- Casquette
- Lunettes de soleil (glacier)

### Matériel particulier

- 1 rouleau de tape
- Couverture de survie (alu)
- Couteau de poche
- Thermos
- Mini nécessaire de toilettes, pharmacie, sparadrap (si nuit en cabane)
- Crème solaire et protection lèvres, facteur protection élevé min. 30
- Lampe frontale
- Mouchoirs, briquet
- Pique-nique pour nombre de jours nécessaire
- Argent de poche
- Carte d'identité
- Carte de membre CAS
- Abonnement CFF (si disponible)
- Event. linge + costume de bain