

Liste matériel pour la Haute- Route Chamonix-Zermatt

31 mars -5 mars 2019

Ski

- chaussures de ski de randonnée
- skis de rando avec fixations légères
- peaux de phoques taillées pour les ski et colle impeccable
- couteaux adaptés aux skis et fix.

Habillement

- pantalon et veste de ski étanche , vent et humidité
- couche thermique (doudoune ou pull polaire) il peut faire froid à 3500m!
- sous couche respirante (idéalement mérinos)

Avalanche

- DVA avec batteries 80% minimum
- pelle
- sonde

Glacier

- crampons
- piolet
- baudrier

Sac à dos

- sac de montagne 35-45 litres, avec sangles de portage pour skis, piolet ...)
- Minimum de rechange, pour soirée en refuge , (pant très léger, 2-3 sous-vêtem.)
- 2 paires de gants, bonnet, lunettes soleil, masque de ski
- sac à viande (mini sac de couchage en drap soie ou coton)
- brosse à dent, petit linge de bain , mini savon (douche possible 2ème soir)
- mini pharmacie avec de quoi soigner des ampoules et petits bobos, crème solaire
- lampe frontale légère, couteau de poche, mouchoirs
- thermos pour le thé de marche, un peu de nourriture, ravitaill.possible en route
- pièce identité , Euros et argent suisse , (pas de carte de crédit dans tout les refuges)
- téléphone portable avec cable de recharge ou batterie externe, appareil de photo

Important : le sac doit être le plus léger possible, nous l 'aurons sur le dos 6-8h/ jour!

N' hésitez pas à me contacter pour questions ou autre, au plaisir de partager cette aventure en votre compagnie. Samuel +41 79 409 30 71, samlugon@gmail.com