

# **LISTE DE MATERIEL**

- **Bonnes chaussures de montagne ne serrant pas le pied et permettant de mettre des crampons**
- **Crampons équipés d'anti-bottes**
- **Baudrier + mousqueton à vis**
- **Piolet et casque (fonction de la course et des conditions)**
- **Bâtons de marche télescopique**
- **Sac à dos (30 à 40 litres)**
- **Lampe frontale**
- **Vêtements chauds protégeant efficacement contre le vent (pantalon de montagne, polaire, coupe-vent étanche à la pluie)**
- **Vêtements thermiques**
- **Bonnet et casquette**
- **1 paire de gants**
- **Lunettes catégorie 3 ou 4**
- **Guêtres ou « stop-tout »**
- **Crème solaire et écran labial**
- **Gourde ou thermos**
- **Petite pharmacie personnelle**

**Prévoir pour la journée des vivres énergétiques (barres de céréales, fruits secs...) et un casse-croûte (pain, jambon, fromage etc ....)**

**Possibilité de prendre le repas du soir et le petit déjeuner au refuge**