**LISTE MATERIEL ALPINISME**

Matériel technique

* Casque
* Sac à dos (+/- 35 l)
* 1 piolet manche droit (+- 60 cm)
* Baudrier + 1 mousqueton à vis
* Chaussures de montagne (semelles rigides)
* Guêtres
* Crampons (réglés aux chaussures)
* Bâtons télescopique (conseillés)
* ARVA

Vêtements

* Bonnet (pas trop gros pour le casque)
* Cagoule si grand vent
* Une veste coupe-vent (goretex)
* Des sous-vêtements permettant l’évacuation de la transpiration
* Veste chaude de type polaire
* Veste chaude de type duvet
* Pantalon d’alpinisme
* Collants si vous êtes frileux
* Chaussettes offrant une excellente thermicité (pas de coton)
* 2 paires de gants (celle pour l’ascension sera mouillée et donc gelée)

Petit matériel

* Lunettes de soleil (indice 4 avec protections latérales) ou masque de ski
* Crème et stick lèvre
* Gourde/thermo/vivres
* Petite pharmacie individuelle
* Papier toilette+ briquet
* Une pochette étanche avec papiers et argent

Pour les nuits en refuge

* Petite trousse de toilette
* Chaussettes de rechange
* Sous-vêtements de rechange
* 1 drap sac
* Lampe frontale (piles neuves)
* Boules quiés