

# Ski de randonnée, liste matériel

## Matériel technique

- Sac à dos +/- 35 l avec porte-skis et porte-piolet
- Chaussures de ski de randonnée
- Skis de randonnée + peaux + couteaux + bâtons avec rondelles larges
- D-V-A avec piles neuves + pelle + sonde
- Piolet léger + crampons + sangle (boudrier de fortune) + 1 mousqueton à vis

## Vêtements

- Bonnet, cagoule, tour de cou, bandana
- Une veste goretex + un pantalon goretex
- Sous-vêtements en première couche respirant
- Une deuxième couche chaude
- Une veste softshell
- Une paire de chaussettes chaude (pas de coton)
- Au moins deux paires de gants dont une très chaude (moufles)
- Poches poubelles en cas de pluie protection intérieur du sac

## Petits matériels

- Lunettes de soleil (ind 4) + masque
- Crème + stick lèvres
- Frontale piles neuves
- Sursac étanche
- Réserve d'eau + thermo + vivres de courses + pharmacie individuelle + poche étanche avec argent liquide et papiers identité
- Fond de sac : couverture de survie, PQ, bougie, 1 cordelette, 1briquet

## Nuit en refuge

- Petite trousse de toilette + serviette microfibre
- 1 sac à viande (couvertures fournies)
- Vêtements de rechange : chaussettes, collant, sous-vêtements hauts, doudoune + boules quiès
- Chargeur téléphone, batterie, GPS

## Sécurité, orientation

- Carte, boussole, GPS, crayon, porte carte, montre/alti, feuille de route, téléphone + numéros urgences+chalets
- 1 peau secours + 1 bâton télescopique + colle + far + couteau multifonction + piles neuves
- Briquet, bougies, cordelette, couverture de survie, corde, piles neuves, chaufferette, couteau multifonction
- Pharmacie collective

Attention en raid le poids du sac est très important, ne prendre que le strict minimum et pas de choses en double.