

Liste matériel cascade de glace

Matériel technique :

- Chaussures alpinisme chaudes avec semelles rigides cramponnables
- Crampon, réglés à la chaussure avant la sortie
- piolets
- Casque
- Baudrier + descendeur + mousqueton à vis + longe + mousqueton à vis
- Frontale
- Sac à dos 40l avec porte matériel

Vêtements

- Chaussettes chaudes
- Sous-vêtements chauds : t-shirt et manches longues qui évacuent l'humidité
- Deuxième couche chaude qui évacue l'humidité
- Veste intermédiaire de type polaire ou softshell
- Collant sous le pantalon
- Une veste technique pour grimper relativement souple en gore tex ou softshell
- Un pantalon coupe vent de type softshell ou gore tex
- 1 paire de guêtres pour l'approche, facultatif
- Du scotch pour resserrer le bas du pantalon (risque de coupure avec les crampons), facultatif
- Un vêtement chaud pour les phases statiques (doudoune, ski ...)
- Au moins deux paires de gants, ceux pour grimper seront mouillés
- Bonnet pas trop épais à cause du casque, cagoule
- Lunettes ou masque

Alimentation

- Bouteille d'eau
- Thermos
- Chauffettes (facultatif)
- Sucres rapides : barres, fruits secs, biscuits...

Autre

- Du courage