

EXPLORA

Project

VERCORS EXPEDITION

EQUIPMENT LIST – LISTE D'EQUIPEMENT

Updated on 29th of january

Page 1 of 7 (items details below)

DEPLACEMENT	Check	Personnel suite	Check
1 paire de bâtons		2 sous-couches haut	
1 paire de ski nordique ou randonnée		1 sous couche bas	
1 paire de chaussures de ski		1 veste type Gore Tex	
1 paire de peaux		1 pantalon type Gore Tex	
1 sac à dos 35 L		1 pantalon soft shell ou pantalon de ski de fond	
1 tube de crème solaire		1 polaire	
1 paire de lunettes de soleil cat 3 ou 4		1 doudoune chaude en plumes	
1 baume à lèvres		1 rouleau de papier toilette + purell	
1 sifflet		1 mini trousse médicale	
1 masque de ski		3 sacs étanches (15L/20L)	
ELECTRONIQUE		1 trousse de toilette	
1 téléphone portable		1 thermos 1 L	
1 batterie portable		1 gourde 1 L + isolant (ou 2 thermos)	
CAMPEMENT		1 couverture de survie	
1 sac de couchage – 15 °c		OPTIONNEL	
1 matelas de sol isolé		1 paire de chaussons en plumes imperméable	
1 tapis de sol		1 paire de gants en laine (très conseillé)	
1 tasse isolée		1 paire de sur-gants Gore-Tex	
1 cuillère		1 drap de sac (soie ou polaire)	
2 briquets		1 couteau multi-outils	
1 lampe frontale + piles de rechange		1 appareil photo	
PERSONNEL		1 mini panneau solaire	
1 bonnet		1 go pro	
1 cache cou		1 cagoule	
1 paire de gants de ski		1 paire de moufles en plumes	
1 paires de sous-gants			
2 paires de chaussettes			
1 paire de bottes d'hiver			

MANDATORY EQUIPMENT (équipement obligatoire)



No cotton clothes - Aucun vêtements en coton

#	ITEM	COMMENTS	QTY.
FEET - PIEDS			
1)		Warm socks (merino wool recommended) Chaussettes (merino recommandé)	2
2)		Cold expedition boots (Sorel recommended) Chaussures d'hiver	1
HANDS - MAINS			
3)		Pair of Warm ski gloves Paire de gants de ski	1
4)		Pair of silk liner gloves Paire de sous-gants	2
HEAD - TÊTE			
5)		Wool / polar hats <i>1 will be offered by Explora Project !</i> Bonnet en laine ou polaire	1
6)		Polar neck cover Cache-cou en polaire	1
7)		Pair of sunglasses (Cat 3) Lunettes de soleil (cat 3 min)	1
8)		Ski mask Masque de ski	1

9)		Lipstick UV 30 Baume à lèvres	1
10)		Suncream (50 UV min) Crème solaire	1
BOTTOM BODY - JAMBES			
11)		Waterproof and windproof pants (Gore-Tex type) Pantalon coupe-vent et impermeable (type Gore-Tex)	1
12)		Warm softshell pants Pantalon softshell en polaire	1
13)		Thermal underwear pants (merino wool recommended) Sous-vêtements (merino recommandé)	1
TOP BODY - BUSTE			
14)		Warm down jackets (for evenings and breaks) Doudoune chaude en plumes (pour les pauses et le soir)	1
15)		1 waterproof and windproof jacket (Gore-Tex type) Veste coupe-vent impermeable (type Gore-Tex)	1

16)		Long sleeves merino thermal shirts Tee-shirt longues manches (type merino)	2
17)		Warm polar jacket Laine polaire	1
BASE CAMP			
18)		Hygiene kit: toothpaste, biodegradable soap Mini trousse d'hygiène	1
19)		Insulated air floor mat (R4 minimum) Matelas de sol isolé	1
20)		Sleeping bag comfort -30°C (feather or synthetic fibers) Sac de couchage confort – 30 °c	1
21)		Insulated foam mattress <i>It can be used to cook, eat, for breaks.</i> Tapis de sol isolé	1
22)		Camping spoon Cuillère de camping	1
23)		Insulated camping cup Tasse de camping isolée	1
24)		Headlamp + rechargeable batteries Lampe frontale + piles de rechange	1
ACCESSORIES - ACCESSOIRES			

25)		Drybags from 10 to 35L To protect sleeping bag, clothes and personal items from humidity Sacs étanches de 10 à 30 L (pour protéger votre matériel de l'humidité)	3
26)		Hiking Backpack 35 Liters Sac à dos de 35 L	1
27)		First aid kit Waterproof bandages/ Blister patches/ Aspirine/ 1 tweezer/ personal drugs Trousse de premiers soins (bandages, bandages pour ampoules, comprimés personnels)	1
28)		Whistle Sifflet	1
29)		Survival blanket Couverture de survie	1
30)		Thermos 1L	1
31)		Mobile phone + portable batterie Téléphone mobile + batterie portable	1
32)		Lighters & waterproof matches Briquet et allumettes étanches	2
33)		Insulated bottle 1L with a wide mouth Gourde à large ouverture + isolant	1
34)		Toilet paper + tiny hand sanitizer in a waterproof bag Papier toilette + gel hydro-alcoolique pour les mains dans un sac Ziploc	1

ACTIVITY (SKI)			
35)		Ski touring boots / Nordic ski boots Bottes de ski de randonnée ou nordique	1
36)		Pair of ski touring or Nordic ski + skins Paire de ski de randonnée + <u>peaux</u>	1
37)		Pair of back country poles Paire de bâtons de ski	1

OPTIONAL EQUIPMENT

38)		Multi-tools Couteau multi-outils	1
39)		Silk or polar liner Sac à viande chaud et léger	1
40)		Camera / GoPro Appareil photo / GoPro	1
41)		Expedition down-filled bootie + cover <i>Ex : https://en.aventurenordique.com/exped-camp-booty.html</i> Chaussons en duvet + protection	1
42)		Mini solar panel Mini panneau solaire	1

43)		Windproof & waterproof gloves Sur-gants imperméable (protection pluie et froid)	1
44)		Pair of wool gloves (keep you warm even wet) Paire de gants en laine (vous maintient au chaud même humide)	1
45)		Pair of expedition down-filled mitts Paire de gants chauds d'expédition en plumes	1
46)		Baclava Cagoule	1

(end)

