



EXPLORA  
Project

## Exploration Glaciaire

### Liste d'équipement

Page 1 sur 4

PIEDS	Check	REFUGE	Check
1 paire de chaussures d'alpinisme ou de randonnée avec attache crampons rapide (indispensable !!!!) – Location possible à Arolla		1 lampe frontale	
2 paires de chaussettes (pas de coton)		1 drap de sac	
1 paire de guêtres			
<b>MAINS</b>		<b>DEPLACEMENT</b>	
1 paire de sous-gants		1 paire bâtons de marche	
1 paire de gants chauds		1 sac à dos 45 L	
<b>TÊTE</b>		1 rouleau papier toilette + gel hydro-alcoolique	
1 casquette		1 briquet	
1 paire lunettes de soleil (catégorie 3 ou 4)		1 mini trousse médicale (aspirine pour l'altitude et compeed and cas d'ampoules)	
1 bonnet		1 mini trousse de toilette	
1 baume à lèvres		1 thermos 1 L	
1 crème solaire		1 gourde 1 L ou poche d'eau	
<b>JAMBES</b>			
1 pantalon randonnée		<b>OPTIONNEL</b>	
1 pantalon imperméable et coupe-vent		1 cache cou	
<b>BUSTE</b>		1 mini panneau solaire ou batterie portable	
1 tee-shirt synthétique manches courtes		1 appareil photo / Go Pro	
1 tee-shirt synthétique manches longues		1 paire de chaussures légères style tong (refuge)	
1 veste polaire ou pull			
1 veste imperméable coupe-vent			
1 doudoune			

# OBLIGATOIRE

#	ITEM	DETAILS	QTE.
<b>PIEDS</b>			
1)		Chaussettes type Mérino	2
2)		Paire de chaussures d'alpinisme ou de rando avec attache crampons rapide	1
3)		Paire de guêtres	1
<b>MAINS</b>			
4)		Paire de sous-gants	1
5)		Paire de gants de ski	1
<b>TÊTE</b>			
6)		Bonnet en laine ou polaire	1
7)		casquette	1
8)		Lunettes de soleil	1
9)		Baume à lèvres UV 30	1
10)		Crème solaire (indice 30 min)	1
<b>JAMBES</b>			

11)		Pantalon impermeable et coupe-vent (type Gore-Tex)	1
12)		Pantalon de randonnée	1
<b>BUSTE</b>			
13)		Doudoune (pour les pauses)	1
14)		Veste impermeable et coupe-vent (type Gore-Tex)	1
15)		Tee-shirt longues manches (matière synthétique)	1
16)		Tee-shirt manches courtes (matière synthétique)	1
17)		Vest en polaire ou pull chaud	1
<b>REFUGE</b>			
18)		Vêtements de rechange pour la nuit	1
19)		Mini trousse de toilette	1
20)		Lampe frontale	1

21)		Drap de sac en soie ou en coton (couvertures fournies dans le refuge)	1
<b>DEPLACEMENT</b>			
22)		Paire de bâtons de marche	1
23)		Sac à dos de 45 L minimum (prévoir un espace pour la nourriture de groupe)	1
24)		Thermos 1L	1
25)		Sac d'hydratation 2L ou gourde	1
26)		Mini trousse de premiers soins (bandages, bandages pour ampoules, aspirine pour l'altitude)	1
27)		Papier toilette + gel hydroalcoolique dans un sac étanche	1
28)		Briquet ou allumettes étanches	1

### EQUIPEMENT OPTIONNEL

29)		Appareil photo / Gopro	1
30)		Mini batterie solaire portable ou batterie portable	1
31)		Paire de chaussures camping ou baskets légères pour le soir	1
32)		Cache cou	1

(end)