

EXPLORA
Project

Trek Glaciaire -Chamonix Zermatt

Liste d'équipement

Page 1 sur 4

PIEDS	Check	REFUGE	Check
1 paire de chaussures d'alpinisme ou randonnée avec attache crampons rapide**		1 paire de chaussures légères	
2 paires de chaussettes (pas de coton)		1 lampe frontale + piles de rechange	
1 paire de guêtres		Vêtements de rechange pour la nuit	
MAINS		1 mini trousse de toilette	
1 paire de sous-gants		DEPLACEMENT	
1 paire de gants chauds		1 paire bâtons de marche	
TÊTE		1 sac à dos 50 L	
1 casquette		1 rouleau papier toilette + gel hydro-alcoolique	
1 paire lunettes de soleil cat 3		1 briquet	
1 bonnet		1 mini trousse médicale (aspirine, compeed)	
1 baume à lèvres (important)			
1 crème solaire (indice 30 min)		1 gourde 1 L ou poche d'eau 2L	
JAMBES			
1 pantalon randonnée		OPTIONNEL	
1 pantalon imperméable et coupe-vent		1 cache cou	
		1 drap de sac	
BUSTE		1 mini panneau solaire ou batterie portable	
1 tee-shirt synthétique manches courtes		1 appareil photo / Go Pro	
1 tee-shirt synthétique manches longues		Serviette micro-fibres	
1 veste polaire ou veste chaude			
1 veste imperméable coupe-vent			
1 doudoune légère			




****NB:** La paire de chaussure pour ce raid est très importante. Vous devez avoir des chaussures montantes sur lesquelles **il est possible d'attacher des crampons automatiques**. Il vous faut donc des chaussures d'alpinisme ou des chaussures de randonnée technique avec un cran à l'arrière sur lesquelles peuvent venir se clipper l'attache des crampons.

Si vos **chaussures sont neuves**, nous vous conseillons de les porter avant l'expédition afin de les "casser" et d'éviter d'avoir des ampoules.

OBLIGATOIRE

#	ITEM	DETAILS	QTE.
PIEDS			
1)		Chaussettes type Mérino	2
2)		Paire de chaussures d'alpinisme (ou bottes de Randonnée avec un cran pour mettre les crampons) – Obligatoire	1
3)		Paire de guêtres	1
MAINS			
4)		Paire de sous-gants + Paire de gants chauds	1
TÊTE			
5)		Bonnet en laine ou polaire	1
6)		casquette	1
7)		Lunettes de soleil	1
8)		Baume à lèvres UV 30	1
9)		Crème solaire (indice 30 min)	1
JAMBES			
10)		Pantalon impermeable et coupe-vent (type Gore-Tex)	1
11)		Pantalon de randonnée	1
BUSTE			

12)		Doudoune légère	1
13)		Veste impermeable et coupe-vent (type Gore-Tex)	1
14)		Tee-shirt longues manches (matière synthétique)	1
15)		Tee-shirt manches courtes (matière synthétique)	1
16)		Vest en polaire ou pull chaud	1
REFUGE			
17)		Paire de chaussures camping ou baskets légères pour le soir	1
18)		Mini trousse de toilette	1
19)		Lampe frontale + batteries rechargeables	1
DEPLACEMENT			
20)		Paire de bâtons de marche	1
21)		Sac à dos de 50 L minimum	1
22)		Sac d'hydratation 2L ou gourde	1

23)		Mini trousse de premiers soins (aspirine, bandages pour ampoules, comprimés personnels)	1
24)		Papier toilette + gel hydroalcoolique dans un sac étanche	1
25)		Briquet	1

EQUIPEMENT OPTIONNEL

26)		Appareil photo / Gopro	1
27)		Mini batterie solaire portable ou batterie portable	1
28)		Drap de sac en soie ou en coton	1
29)		Cache cou	1
30)		Serviette micro-fibres	1

(end)