

## LISTE DE MATÉRIEL

### **Vêtements\* et matériel (car les nuits et les matins seront frais)**

- Une veste chaude type polaire ou doudoune.
- Une veste coupe-vent et imperméable
- Un pull à manches longues thermiques (de préférence en laine fine, séchage rapide, éviter le coton !)
- Un t-shirt à séchage rapide
- Bonnes chaussettes, de préférence : laine, soie, chaussettes de randonnée/de ski
- Un bandeau ou bonnet ou tour de cou
- Une casquette (si le soleil est de la partie)
- Une paire de gants légers (pour la nuit et le matin)
- Sac à dos, entre 40 et 60 litres
- Des chaussures imperméables avec semelles Vibram, Meindl ou similaire (semi-montantes ou montantes)
- Lunettes de soleil catégorie 3 au moins
- Selon habitude : une paire de bâtons de marche
- Une gourde ou thermos d'au moins 1 litre

### **Pour après la randonnée**

- Habits de rechange confortable et chaud : sous-vêtement thermique de rechange, chaussettes de rechange

### **En cas de pluie**

- Une veste imperméable et respirante avec capuche, idéalement type Goretex.
- Un pantalon de marche coupe-vent et imperméable ou un sur-pantalon imperméable, ou simplement un pantalon de rechange.

### **Matériel de camping :**

- Sac de couchage : confort entre 5°C et -5°C
- Habits confortables pour la nuit
- Un bol, une tasse et des services
- Matelas de sol en mousse ou gonflable



- Tente ou tarp ou rien si le temps le permet
- Lampe frontale

### **Autres**

- Papier d'identité
- Carte d'assurance maladie
- Si vous avez : Carte de sauvetage (Air-Glacières ou Rega)
- Argent liquide
- Médicaments personnels
- Petit carnet et stylo/crayon pour prendre des notes
- Maillot de bain
- Appareil photo

*\*Conseil pour les vêtements: **éviter le coton** pour les premières couches de vêtement ! **Privilégier** des matériaux spécifiques pour le sport comme la soie, la laine, le mérinos, etc. Ils respirent et sèchent mieux !*

### **Contact :**

Lisa Schindelholz

Accompagnatrice de Moyenne Montagne

1981 Vex

+41 78 822 37 52

info@nkamino.ch

Instagram : @nkamino.ch

Site internet : [www.nkamino.ch](http://www.nkamino.ch)