

LISTE DE MATÉRIEL HIVER AVEC BIVOUAC

Vêtements* et matériel

- o Une doudoune d'hiver ou veste de ski
- o Une veste imperméable et respirante avec capuche, idéalement type Goretex, Windstopper ou coupe-vent.
- o Pantalon d'hiver : coupe-vent ou pantalon de ski, etc.
- o Sous-couches haut : un pull à manches longues fin et un polaire ou petite doudoune fine.
- o Sous-couches bas : un sous pantalon thermiques
- o Bonnes chaussettes, de préférence : laine, chaussettes de randonnée/de ski
- o Un bandeau ou bonnet ou tour de cou
- o Une casquette ou chapeau (si le soleil est de la partie)
- o Une paire de gants légers et une paire de bons gants
- o Sac à dos, entre 40 et 60 litres
- o Des chaussures imperméables montantes avec semelles Vibram, Meindl ou similaire (semi-hautes ou basses selon habitude et confort)
- o Lunettes de soleil catégorie 3 au moins
- o Une paire de bâtons de marche
- o Raquettes à neige

Boisson

- o Une gourde ou thermos d'1 litre minimum

Pour après la randonnée (seulement si vous sentez le besoin)

- o Sous-vêtement thermique de rechange, chaussettes de rechange

Matériel de bivouac :

- o Sac de couchage, confort entre -7 et -25°C
- o Habits confortables pour la nuit
- o Matelas de sol gonflable (R4 minimum)
- o Tente ou sur-sac (bivibag)

- o Lampe frontale
- o Couteaux de poche
- o Chaussons pour la nuit

Autres

- o Chauffeuses, chaussettes chauffantes si le besoin s'en fait sentir
- o Crème solaire, baume à lèvres
- o Papier d'identité
- o Carte d'assurance maladie
- o Si vous avez : Carte de sauvetage (Air-Glacières ou Rega)
- o Argent liquide
- o Médicaments personnels
- o Petit carnet et stylo/crayon pour prendre des notes

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 !*

Concernant le matériel pour manger tel que réchaud et la nourriture, j'amènerai avec moi et nous répartirons la marchandise dans les sacs avant le départ.

Contact pour toutes questions :

Lisa Schindelholz

Accompagnatrice de Moyenne Montagne

Batterie du Bisse 350

3967 Vercorin

+41 78 822 37 52

lisa.schindelholz@sunrise.ch

Instagram : @nkamino.ch