

Check-list ski de rando					
La matériel s'entend <i>par personne</i> , sauf indication contraire		V : en possession / L : loué ou emprunté			
		Participants :			
<b>Progression à ski</b>	Skis de rando				
	Bottines de ski de rando				
	Peaux + sac à peaux				
	Bâtons (télescopiques)				
	Couteaux à skis				
<b>Portage</b>	Sac à dos adapté				
	Lien pour portage des ski sur sac				
	Sac à dos 1 jour (facultatif)				
<b>Sécurité</b>	Arva (Vérifier/acheter piles !)				
	Pelle				
	Sonde				
	Couverture de survie				
	GSM				
	Casque				
<b>En cas de progression sur glacier</b>	Crampons + sac à crampons				
	Baudrier				
	Corde				
	3 mousquetons + 1 descendeur				
	2 dégaines				
	2 cordelettes pour Prussic				
	2 sangles				
	1 piolet				
	2 broches à glace				
	Poulie auto-bloc (mouflage)				
<b>Orientation</b>	Carte IGN 1/25.000 (& porte-carte)				
	Topo ou copie				
	Boussole				
	Altimètre				
	GPS (facultatif sauf raid difficile)				
<b>Accessoires indispensables</b>	Lunettes de glacier				
	Carte du CAF/CAS/CAB				
	Couteau avec tournevis				
	Lampe frontale légère				
	Colle à peaux instantanée ou toile isolante				
	Appareil photo (pour le site CapXP)				
	Briquet				
<b>Vêtements</b>	Gants et sous-gants				
	Veste coupe vent				
	Polaire				
	Sous polaire				
	Pantalon de ski				
	Sous-vêtements thermiques				
	Bonnet				
	Tour de cou				
<b>Médicaments</b>	Chaussettes de ski				
	Compeed, sparadrap et bande				
	Aspirine ( ! aux allergies)				
	Anti-inflammatoire				
<b>Eau, nourriture, intendance</b>	Crème solaire + stick lèvres				
	Poche à eau				
	Pastilles Micropur				
	Thermos				
	Barres de céréales, en-cas				
	Réchaud + casserole (1 pour 2)				
	Bol ou gamelle				
	Gobelet				
	Couverts plastique				
	Nourriture en fonction du nombre de repas				
<b>Logement refuge</b>	Sous-sac de couchage (soie ou polar)				
	Bouchons pour oreilles				
<b>Logement sous tente</b>	Therm-a-rest				
	Sac de couchage -20°				
	Sur-sac GoreTex				
	Tente technique				