



Liste de matériel - été/automne

Vêtements - de la tête aux pieds

- Une casquette et/ou bonnet - bandeau
- Lunette de soleil cat. 3 minimum
- Eventuellement: un tour de cou

- Un t-shirt à séchage rapide type Merinos
- Un pull à manches longues
- Une couche chaude type polaire ou doudoune
- Une veste imperméable et respirante avec capuche type Goretex
- Une paire de gants fins

- Un pantalon de randonnée
- En cas de pluie: sur-pantalon ou pantalon imperméable

- Des chaussures imperméables avec semelles Vibram ou similaires

Matériel accessoire

- Un sac à dos entre 20-30 litres
- Crème solaire / protection pour les lèvres
- Selon habitude: une paire de bâtons télescopiques
- Selon la météo: un parapluie ou pèlerine ou bâche pour sac

Pour les repas

- Boisson en suffisance (1l -1,5l par jour)
- Pique-nique

Si nuit en refuge

- Une lampe frontale
- Un sac en soie
- Sous-vêtements, t-shirt, chaussettes de rechange
- Affaires de toilette personnelles
- Argent liquide
- Carte de membre CAS

Matériel personnel

- Papier d'identité
- Carte d'assurance maladie
- Carte de sauvetage (Air-Glacières, Air Zermatt ou Rega)
- Médicaments personnels
- Eventuellement: abonnement général CFF ou demi-tarif

Dans le doute, n'hésitez pas à vous adresser à l'accompagnatrice.
Sophie Dorsaz - 079 471 81 03 - sophie@coeursauvage.ch