

Paralpinisme Matériel utile et conseillé		✓
Carte d'identité		
Carte du Club Alpin / carte d'assuré		
Carte Vitale / carte européenne de maladie (séjours Europe hors France)		
Moyen de paiement (certains refuges n'acceptent pas la carte bancaire)		
Sac à dos environ 35 litres avec fixations pour le piolet		
Bâton (1 seul) télescopique de marche		
Chaussures de haute-montagne semi-rigides ou rigides, thermiques		Pack alpinisme disponible en location
Crampons légers et anti-bottes (adaptés aux chaussures de montagne)		
Baudrier / cuissard léger + mousqueton de sécurité		
Piolet d'alpinisme léger		
Casque		
Gourde / Thermos		
Vivres de course		
Lampe frontale (légère)		
Crème solaire		
Crème de protection pour les lèvres		
Bandes adhésives (prévention des ampoules) solide type « élasto »		
Médicaments personnels (pansements / anti douleurs / etc...)		
Papier toilette / mouchoirs en papier		
Gants chauds		
Gants en polaire / en cuir		
Bonnet chaud / Bandeau		
Casquette		
Lunettes de glacier (classe 4)		
Guêtres		
Pantalon de montagne		
Sur pantalon (étanche à la pluie et au vent)		
Pullover chaud ou veste polaire		
Veste fonctionnelle (étanche à la pluie et au vent) avec capuche		
Sous-vêtements techniques (respirant)		
Tee-shirt ou chemise à manches longues		
1 paire de chaussettes de montagne techniques		