


Raids glaciaires / stages Mont-Blanc alpinisme d'été 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		
Bâtons (1 ou 2) télescopiques de marche		
Chaussures de haute-montagne semi-rigides ou rigides, thermiques		Pack alpinisme disponible en location
Crampons avec anti-bottes (adaptés aux chaussures de montagne)		
Baudrier / cuissard léger + mousqueton de sécurité		
Piolet d'alpinisme		
Casque		
Gourde / Thermos		
Vivres de course		
Lampe frontale (légère)		
Sac plastique pour protéger les vêtements en cas de pluie / sursac		
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		
Affaires de toilettes (léger et petit) / Petite serviette de toilette légère		
Drap de couchage (« sac à viande »), si possible en soie		
Gants chauds		
Gants en polaire / en cuir		
Bonnet chaud / Bandeau		
Casquette		
Lunettes de glacier (classe 4)		
Masque de ski (lorsque certains passages dépassent 4000 m)		
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		
2 paires de chaussettes de montagne techniques		
Sous-vêtements de rechange (pas trop)		