

CHECKING LIST Course Alpi Mixte

Sélection de produits

Check

Vêtements/Protection	
pantalon	
tee-shirt	
polaire	
veste Gore-Tex	
veste coupe-vent	
sur sac à dos	
bonnet	
casquette	
gants	
gants de rechange	
crème solaire	
stick à lèvres	
crème solaire	
lunettes de soleil	
chaussettes	
Équipement	
sac à dos 35l /40l	
casque	
chaussures cramponables	
crampons	
assureur/ descendeur	
mousqueton à vis	
mousquetons HMS	
poulie bloqueur	
dégaines	
degaines avec sangle explo	
jeu de coinçeurs	
jeu de friends	
prussik	
cordelettes 6 ou 7 mm (3à 5m)	
sangles cousues	
piolet	
bâtons	
broche à glace	
corde à simple 30m /40m/ 50m	
rappel 50m /60m	
frontale	
Survie/sécurité	
couteau	
radio	
téléphone	
briquet	
couverture de survie	
trousse à pharmacie	
bougie	
Alimentation	
matin	
midi	
soir	
barres	
gourde	
Effets personnels	
carte d'identité	
chèque	
cash	