

André BERNARD – Guide de Haute Montagne

Équipement personnel montagne été – Liste non exhaustive

- Sac à dos 35/40 litres
- Veste en duvet ou anorak très chaud
- 2 paires de gants, 1 bonnet, 1 foulard ou Buff (tour de cou), 1 casquette.
- 1 pantalon montagne et pantalon polaire fine (100 à 150 grammes / m2)
- 1 sur pantalon coupe vent, étanche, respirant de type Gore tex ou équivalent
- 1 sur veste de type Gore tex ou équivalent avec capuche
- Chaussettes carline
- Pull polaire très fine (de type Helly Hansen) (100 grammes /m2)
- Pull polaire plus épaisse (200 grammes / m2)
- Gourde 1 litre isotherme ou bouteille coca (à remplir avec de l'eau)
- 2 paires de lunettes de soleil classe 3
- 1 masque de ski
- Crème solaire écran total
- Objets de toilette peu encombrants. papier hygiénique
- Lampe frontale avec piles de rechange (lampe à leds)
- Guêtres
- Casque
- Baudrier
- Bâton de ski télescopique en 3 parties (petites rondelles)
- Chaussures de montagne adaptées (modèle estival acceptant les crampons)

Vêtements et Matériel personnel :

- Chaussures de running ou tennis
- Sous vêtements, mouchoirs, short
- Bas de survêtement
- Chemise ou polo, t-shirt de rechange

Pharmacie personnelle

- Bande de type coheban
- Sparadrap
- Rouleau entier Elastoplaste 8cms
- Aspirine à fondre dans la bouche (paralyoc)
- Vogalene Iyoc (nausées)
- au delà de 4600m Un diurétique (Diamox) contre les effets de l'altitude (prescription du médecin)
- Un somnifère léger (de type stilnox) (prescription du médecin)
- Double peau contre les ampoules
- Mini doses d'Eosine
- ciseaux

Matériel à louer sur place :

- Piolet
- Crampons