

## Liste de matériel Moiry

Attention au poids du sac, n'emportez pas trop d'affaires avec vous

### *Matériel technique glacier:*

- chaussures d'alpinisme (des chaussures sur lesquelles on peut mettre des crampons)
- crampons adaptés aux chaussures d'alpinisme
- baudrier. Dont l'âge ne dépasse pas 10 ans
- sac d'alpinisme env 30 l
- 1 ou 2 bâton(s) pliable(s) (qui passe(nt) à l'intérieur du sac)
- piolet
- casque d'alpinisme

### *Habits:*

- chaussettes longues
- pantalon d'alpi
- veste polaire
- doudoune
- veste gore-tex
- casquette
- bonnet/bandeau, qui passe sous le casque
- 2 paires de gants (une paire de petits gants très fins et une paire un peu plus épaisse)
- éventuellement des eZeeFit (protection contre les cloques au talon, on peut acheter ça chez Bächli)

### *Nourriture:*

- boisson (1/1.5 l)
- quelques aliments peu volumineux et énergétiques

### *Nuit en cabane:*

- deuxième T-shirt
- deuxième paire de sous-vêtements
- deuxième paire de chaussettes
- éventuellement un petit linge microfibres (on peut en principe se doucher à la cabane de Moiry)
- chargeurs. Éventuellement une batterie portable
- articles de toilette (brosse à dent, dentifrice, de quoi se laver le visage, mouchoirs, petit savon, ...)
- sac à viande (un sac en soie dans lequel on dort)
- éventuellement des boules Quiès et un masque pour dormir
- carte de membre du CAS si disponible

### *Remontées mécaniques/trains:*

- abonnement demi-tarif si disponible

*Autres:*

-lampe frontale qui éclaire fort et complètement chargée

-lunettes solaires couvrantes (catégorie de protection 3 ou 4)

-crème solaire + stick pour les lèvres

-1-2 sparadraps, médicaments personnels si allergies, intolérances, etc.

Me communiquer l'éventuelle particularité de santé avant le départ.

J'emporterai une trousse de secours avec des médicaments spécifiques, pour l'altitude notamment

-avoir rempli la fiche médicale sur le smartphone

-disposer des assurances nécessaires: assurance maladie, accident (y compris les accidents sportifs),

une assurance rapatriement (une éventuelle cotisation annuelle à la REGA coûte 40 frs par année),

une assurance annulation (suivant la version, le livret ETI fonctionne)