

<b>Raid glaciaire / alpinisme d'été</b> <b>Matériel utile et conseillé</b>	Prêt possible par le guide	✓
Carte d'identité		
Carte du Club Alpin		
Moyen de paiement		
Sac à dos environ 35 Litres avec fixations pour le piolet		
Sac plastique pour protéger les vêtements en cas de pluie		
Bâtons (1 ou 2) télescopiques de marche		
Chaussures de haute-montagne semi-rigides ou rigides, thermiques		
Piolet d'alpinisme	✓	
Baudrier / cuissard léger + mousqueton de sécurité	✓	
Crampons (adaptés aux chaussures de montagne)		
Antibottes		
Gourde / Thermo		
Lampe frontale (légère)		
Crème solaire		
Crème de protection pour les lèvres		
Bandes adhésives (prévention des ampoules)		
Médicaments personnels		
Papier toilette / mouchoirs en papier		
Affaires de toilettes (léger et petit) / Petite serviette de toilette légère		
Gants chauds		
Gants en polaire		
Bonnet chaud / Bandeau		
Casquette		
Lunettes de glacier (indice de protection élevé)		
Masque de ski (pour les passages dépassant 4000 m)		
Guêtres		
Pantalon de montagne		
Surpantalon (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)		