

Matériel : micro aventure et trekking HIVER

Votre équipement sur vous au départ

- Des chaussures de randonnée montantes et imperméables avec des gûêtres de randonnée
- Un pantalon de randonnée hiver chaud et imperméable
- Un t-shirt manches longues (textile technique)
- Une couche intermédiaire type polaire et une doudoune chaude et épaisse pour l'hiver
- Un bonnet et une paire de gants chauds

Votre sac à dos (possibilité de location)

- Sac à dos 50-60 litres avec de la place à l'intérieur si vous n'avez pas le matériel de bivouac
- Housse de pluie pour le sac

Vêtements et accessoires

- Deux paires de chaussettes de randonnée hiver
- Des sous-vêtements de rechange
- Un collant chaud pour le soir et la nuit
- Un t-shirt manche longue (textile technique)
- Une veste imperméable type Gore-tex (ou cape de pluie)
- Une paire de gants légers
- Une paire de lunettes de soleil (catégorie 3 minimum)
- Une paire de raquettes à neige et une paire de bâtons de randonnée (je peux vous en prêter)

Hygiène et secours

- Une trousse de toilette (une brosse à dent, un gant, de la crème solaire et vos médicaments si vous en avez)
- Une trousse de secours personnelle (couverture de survie, des pansements seconde peau pour les ampoules, des compresses, un antalgique, bande adhésive...)
- Votre papier toilette et un sachet plastique zip

Matériel de bivouac (possibilité de location)

- Une tente de bivouac autoportante (2,5kg maximum)
- Un matelas avec une isolation (R-value) de 3 minimum
- Un sac de couchage avec -10°C en température confort minimum
- Un drap de sac

Appareil photo (possibilité de location) et autres

- Un appareil photo, deux objectifs (un grand angle 24mm avec F4 minimum et un téléobjectif), deux batteries et un trépied.
- Une frontale avec de la batterie
- Un téléphone portable et vos papiers d'identité
- Une batterie externe (si vous avez besoin de rechargez vos appareils électroniques)

A boire et à manger

- 2 litre d'eau minimum avec **un thermos** et une gourde
 - Des en-cas pour grignoter en chemin
 - Un réchaud, une popote et une bouteille de gaz hiver
 - Une assiette ou un bol, des couverts et un éco-cup
 - De la nourriture pour le séjour :
- **Soit des plats lyophilisés** (léger, pratique mais qui coûte un peu cher)
- **Soit de la nourriture FACILE et RAPIDE à cuisiner** : de la semoule, des pâtes 3 minutes, de la purée, **des soupes**, avec du fromage (parmesan ou pâtes dur), de la viande séchée, des légumes déshydraté... Pour les midis vous pouvez optez pour du pain, du fromage, du jambon... ou bien rester sur des repas chaud si vous préférez.
- Des fruits (assez dur comme des pommes), des biscuits secs ou du chocolat en dessert.
- Des céréales pour le matin type muesli avec thé ou café...

Votre sac ne doit pas dépasser les 16kg.

Si vous avez des questions, je suis là pour vous aider aussi !