

La tête :

Une casquette ou un chapeau.
un bonnet ou un bandeau.
Une paire de lunettes de soleil.
Crème de protection solaire (peau et lèvres).

Le buste :

Un tee shirt (type carline).
Une chemise chaude ou une fine polaire.
Une veste chaude (type polaire).
Une veste coupe-vent (type K-way ou Gore Tex).
Une cape de pluie avec des manches, sans pressions, en polyamide.

Les jambes :

Un pantalon de toile.
Un short.

Les pieds :

Deux paires de chaussettes à bouclettes.
Une paire de chaussures de randonnée en montagne, montantes, à semelles crantées.
Une paire de guêtres longues.

Les mains :

Une paire de gants .

Matériel :

Sac à dos avec large sangle ventrale et sangle de poitrine, contenance **30** litres environ, (garder une place pour les casse croûtes et les en-cas).
Bâtons de marche télescopiques conseillés.

Divers :

Une gourde d'un litre minimum.
Sous-vêtements de rechange.
Une trousse de pharmacie personnelle avec quelques compresses, pansements, Compeed
Un couteau,
Un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.
Une petite lampe de poche.
Papier toilette.
Un drap sac léger pour le couchage (les couvertures sont fournies en refuge).
Une trousse de toilette simple (les Boules Quiès sont vivement conseillées).

Cette liste d'équipement est adaptée aux conditions que vous pourrez rencontrer en montagne, elle vous permettra de réaliser votre séjour dans de bonnes conditions de confort.