

# EQUIPEMENT – AUTOUR DU MONT-BLANC VERSANT ITALIEN

## **Principes :**

1. Etre au sec et à l'abri du vent : matériel imperméable et vêtements qui sèchent vite (= pas en coton)
2. Etre au chaud le soir et au frais la journée
3. Etre à l'aise : chaussures adaptées à la montagne, vêtements confortables, plutôt amples, pas de jeans
4. Etre léger : on porte tout sur le dos !

Si vous pensez faire l'acquisition d'équipement, n'hésitez pas à me consulter auparavant.

Pour votre confort et votre sécurité ainsi que celle du groupe, merci de prêter attention à chacun des éléments de cette liste. Par exemple, il ne serait pas juste que quelqu'un porte votre part du matériel commun car votre sac est trop petit :)

## **Équipement nécessaire :**

### Pour porter :

- Un sac à dos 40l ou plus, confortable et imperméable pouvant contenir des vêtements, toute la nourriture, une partie de la « dinette » ... pour 4 jours. Possibilité de louer un sac à dos par exemple [ici](#)

### Aux pieds :

- Des chaussures de montagne avec une bonne semelle crantée, en bon état. A l'automne, les chaussures montantes GoreTex ou équivalent sont de rigueur d'autant plus dans certains passages pierreux. Prévoyez une demi ou une pointure au-dessus de votre pointure de ville.
- Une paire de chaussettes de marche + une paire de chaussettes chaudes pour le soir
- Les refuges disposent en général de crocs ou chaussons pour le soir (restrictions possibles suite au COVID).

### En bas :

- Un pantalon de marche
- Si vous le souhaitez ou s'il pleut, un pantalon plus léger ou un collant pour le soir

### En haut :

- 1 ou 2 TShirts à manches courtes (attention aux débardeurs avec lesquels les brides du sac à dos ne font pas bon ménage sur les épaules) et 1 à manches longues en synthétique
- Une petite polaire ou pull pour la journée
- Une doudoune chaude pour le soir où la température peut tomber en dessous de 0°C à l'extérieur
- Un KWay ou veste Gore Tex

### A la tête et aux mains :

- Un chapeau de soleil
- Un bonnet
- Des gants
- Un cache cou
- Des lunettes de soleil
- De la crème solaire
- Des bâtons de marche si vous le souhaitez

#### Pour dormir :

- Un sac à viande, obligatoire dans tous les refuges. Ça ressemble à [ça](#).
- Pas besoin de duvet, nous trouverons des couvertures dans tous les refuges. Par sécurité, j'en prendrai un ou deux.
- Une toute petite trousse de toilette (j'aurai du dentifrice et savon naturels)
- Une micro-serviette de toilette si vous souhaitez vous doucher au refuge Bonatti
- Une lampe frontale
- Des boules quiès (au cazoù...)

#### Pour manger et boire :

- Une gourde d'au moins 1l
- Un bol ou une assiette + une tasse + une cuillère, le tout léger (plastique ou alu)
- Des barres/ fruits secs si vous en mangez, je n'en prévois pas dans les courses communes
- Une tite spécialité à partager ?
- Si vous en avez, un couteau suisse ou opinel
- Votre pharmacie perso (petite !)
- Papier toilette pour la journée et un petit sac en plastique pour le ramasser ;)

#### Pour apprendre :

Si vous en avez et le souhaitez :

- Une boussole
- Une petite paire de jumelles

#### **Equipement fourni par Immersion Montagne**

- Réchaud + gaz
- Gamelle collective et individuelle
- Pharmacie commune de première urgence

S'il vous manque quelque chose, n'hésitez pas à me contacter, je peux vous donner des conseils.