

Checkliste de ski randonnée à la journée

Cette liste vous permettra de préparer votre randonnée à ski de la journée. En suivant cette liste vous ne devriez manquer de rien lors de votre sortie skie rando mais suivant votre pratique il vous faudra peut-être compléter cette liste (exemple matériel photo).

Vêtements

- 1ère couche (T-shirt ou pull technique)
- 2ème couche (doudoune ou polaire)
- 3ème couche (hardshell, veste pluie/coupe vent)
- Pantalon sport hiver (respirant)
- Chaussettes de randonnée
- Sous-vêtement technique
- Bandeau/ bonnet
- Chaussures de ski de randonnées
- Gants légers (sport)
- Gants chaud (si froid)
- Lunette de soleil
- Crème solaire

Equipement randonnée

- Sac à dos (20l - 30l)
- Ski de randonnée
- Peaux de ski de randonnée
- Bâtons
- Pelle à neige
- DVA
- Sonde
- Trousse de 1er secours
- Eau
- Nourriture
- Lampe frontale (la nuit tombe vite en hiver)
- Carte (papier, smartphone, montre, GPS)