

CHECK UP vêtements alpinisme + fond de sac :



VÊTEMENTS :

- carline, (1)
- μ -polaire, (2)
- polaire / doudoune synthétique, (3)
- doudoune chaude (secours), (4)
- veste gore-tex, (5)
- pantalon, (6)
- collant, (7)
- chaussettes, (8)
- bonnet / cagoule, (9)
- buff, (10)
- **2-3 paires** de gant, (11)
- (guêtres),

FOND DE SAC :

- barres énergétiques + mélange salé-sucré (noix + fruits secs etc.), (12)
- gourde / thermos / poche à eau, (13)
- frontale chargée, (14)
- lunettes de soleil + masque « tempête », (15)
- crème + stick solaire, (16)
- tél. portable + GPS, (17)
- trousse 1ers soins, chaufferettes, couverture de survie ... (18)
- bricolage secours (scotch américain, fil de fer etc.)
- topo + papiers identité + argent liquide + licence CAF, (19)
- (appareil photo).