

Le Sac à Dos Idéal

Pensez à adapter votre sac en fonction de la saison, l'altitude, la météo, les conseils de votre encadrant et le type de sortie.

Limitez le poids du sac et éliminer le superflu comme le sèche cheveu par exemple !!!!!

Ayez toujours à l'esprit qu'en montagne, rien n'est jamais garanti ...

LE FOND du SAC :

- Couverture de survie
- Carte topographique
- Sac poubelle
- Couteau
- Sifflet de sécurité
- Lampe frontale
- Briquet
- Boussole
- PQ
- Crème solaire + stick à lèvres
- Lunettes de soleil
- Casquette
- Trousse de premiers secours
- Gourde
- Gants
- Trousse de toilette
- Appareil photos
- Jumelles
- Sac de couchage
- Matelas
- Tente
- Sur-sac

LES VETEMENTS :

- Polaire
- Coupe-vent
- Sur-pantalons
- Bonnet
- Gant de soie
- Poncho
- Collant polaire
- Cagoule
- Chaufferettes
- Chaussettes
- Chaussures étanches
- Vêtements de rechange

LA NOURRITURE :

- Réchaud + briquet
- Gamelle + quart
- Couverts
- Soupes lyophilisées
- Thé en sachet + café soluble
- Sucres lents : pâtes, riz, semoule
- Protéines : viande, jambon, saucisson, fromage
- Fruits frais + fruits secs + friandises

LE MATERIEL TECHNIQUE :

- Raquettes à neige
- Arva, sonde
- Pelle
- Skis, bâtons
- Couteaux
- Peluches
- Colle, scotch
- Crampons
- Piolet
- Baudrier ou sangle
- Mousquetons
- Cordelette
- Ropeman ou autobloquant
- Casque
- Tournevis
- Pince
- Fil de fer