



Check-list Raid Raquettes

Equipement Hiver

Vêtements :

- Casquette chaude ou bonnet
- 1ère couche haut (sous-vêtement / T-shirt à manches longues)
- 2ème couche haut (polaire)
- 3ème couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)
- 1 pantalon imperméable
- Chaussettes
- Chaussures de montagne imperméables

Equipement :

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Sac de couchage - 5°
- Matelas type Thermarest
- Raquettes à neige
- Bâtons de marche avec rondelles neige
- Lampe frontale

Sécurité :

- Ensemble DVA (avec piles neuves) + sonde et pelle

Petite protection :

- Lunettes de soleil

Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

Boire, manger :

- Gourde ou thermos
- En-cas énergétiques (3 jours)
- Pique-nique 2ème jour ou achat refuge.

Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité
- Appareil photo (éventuellement)

* Equipement inclus dans la prestation