

Liste de matériel pour la via ferrata

Vêtements

- Veste Gore Tex ou similaire (protection contre le vent et la pluie)
- Pantalons de protection légers (cope-vent et imperméables)
- Pantalons d'alpinisme ou de trekking
- Veste coupe-vent (p. ex. Soft Shell Windstopper de Gore ou de North Face Apex) ou éventuellement une veste polaire épaisse
- Éventuellement 1 pull chaud (polaire)
- 1 paire de gants fins avec doigts, coupe-vent
- 1 paire de gants robuste pour la via ferrata (p. ex. aussi des gants de travail ou en cuir)
- Bonnet chaud, evtl. bandeau ou bandana
- 1 paire de chaussettes fonctionnelles (p. ex. en laine mérinos de : Smartwool, Icebraker), + rechange
- 1 t-shirt fonctionnel (p. ex. en laine mérinos de : Smartwool, Icebraker, Odlo)
- 1 t-shirt fonctionnel à longues manches (p. ex. en laine mérinos de : Smartwool, Icebraker, Odlo)
- Sous-vêtements (fonctionnels), avec rechange
- Si disponible : veste Primaloft ou fine veste en duvet (très pratique pendant les pauses)

Pour les habits, il est judicieux d'utiliser le principe de l'oignon (plusieurs couches superposées).

Équipement technique

- Sac à dos (30-40 litres) avec ceinture lombaire
- Chaussures de montagne cramponnables (qui recouvrent largement les malléoles)
- Evtl. bâtons de trekking ajustables (1 ou 2 bâtons : très agréable pour la descente)
- Casque (d'escalade ou sinon de vélo)
- Baudrier (cuissard)
- Kit de via ferrata (idéalement avec amortisseurs de choc à bande et longes élastiques, p. ex. de la marque Black Diamond)
- 1 sangle (env. 1 à 1.20m de longueur)
- 11 cordelette courte (6mm de diamètre ; Longueur : env. 1.5m)
- 1 cordelette longue (6mm de diamètre ; longueur env. 5-6m)
- 6 mousquetons (p. ex. 3 mousquetons à vis, 1 mousqueton à verrouillage, 2 mousquetons simples ou une dégaîne)
- Evtl. 1 Micro Traxion (de Petzl)
- 1 corde à simple par cordée (longueur env. 30-40 m)
- Téléphone portable
- Evtl. radio de secours ou téléphone satellite

Divers

- Lunettes de soleil
- Crème solaire et protection pour les lèvres
- Chapeau ou casquette
- Gourde env. 1-1.5 litres
- Couteau de poche
- Lampe frontale à LED avec batteries neuves
- Sparadraps et Compeed (pansement spécial pour les ampoules aux pieds et aux orteils)
- Petite pharmacie (bandages, désinfectant, antidouleurs)
- Carte de membre CAS/CAF si disponible
- Papiers d'identité
- Argent liquide en francs suisses ou en Euro (selon la région)
- Evtl. appareil photo
- Evtl. jumelles (petites)
- Médicaments personnels (si nécessaire)
- Abonnement demi-tarif/AG (si disponible)
- Boussole
- Altimètre
- Couverture de survie
- Evtl. GPS

Cartes topographique (CN) et littérature

- Topo via ferrata : selon la région
- CN 1:25'000 - selon la région
- CN 1:50'000 - selon la région

Littérature, topos et cartes disponibles chez Bächli Sports de Montagne :
<http://www.baechli-sportsdemontagne.ch/>

Pour économiser du poids : éventuellement copier les pages correspondant à sa course (uniquement pour un usage personnel) ou les photographier avec un appareil digital (attention, les batteries ne sont pas toujours fiables par grand froid).

Ravitaillement

- De quoi se nourrir pendant la durée de la course : barres énergétiques, fruits secs, chocolat, viande séchée, fromage, pain complet. Il est généralement possible d'acheter du chocolat, des sandwichs et des boissons dans les cabanes.

Matériel supplémentaire

En cas de nuitée en cabane (dortoir)

- Protections auriculaires (boules Quiès)
- Articles de toilette compacts et lavette pour se rafraîchir
- Sac de couchage intérieur en soie ou en coton (pour des raisons d'hygiène)
- Les cabanes disposent généralement d'eau courante pour les soins corporels
- Il n'y a généralement pas de douches
- Des pantoufles de cabane sont généralement à disposition

En cas de nuitée à l'hôtel

- Articles de toilette
- Chaussures confortables ou pantoufles
- Vêtements confortables pour le séjour à l'hôtel
- Evtl. son propre linge de bain

Pour les sports de montagne, n'utiliser que du matériel technique certifié pour la montagne (certificats UIAA, CE ou EN) ! Contrôler ces indications lors de l'achat.