

Liste de matériel pour l'escalade (voies de plusieurs longueurs)

Vêtements

- Vêtements de sport confortables (pantalon d'escalade recouvrant les genoux ou pantalon d'alpinisme léger, pull)
- 1 t-shirt fonctionnel (p. ex. en laine mérinos de : Smartwool, Icebraker, Odlo)
- Veste Gore Tex ou similaire (protection contre le vent et la pluie)
- Veste coupe-vent (p. ex. Soft Shell Windstopper de Gore ou de North Face Apex)

Équipement technique

- Chaussures solides (de marche, de trekking ou de montagne), selon l'accès
- Baudrier (cuissard)
- Casque (d'escalade ou sinon de vélo)
- Sac à dos (30-40 litres)
- Chaussons d'escalade – serrés mais confortables
- 1 dispositif d'assurance personnel (p. ex. mousqueton à verrouillage, ATC, etc.)
- Sac à magnésie avec magnésie
- 1 descendeur (ATC-XP, ATC-Guide, Reverso, etc.)
- 2 Prusik (cordelette d'un diamètre de 6mm, longueur : 120 à 150 cm)
- 2 sangles d'auto-assurance en nylon : 80 à 120 cm de longueur
- 5 mousquetons (2 mousquetons à vis en forme de poire, 3 petits mousquetons à vis)
- Par cordée 12-15 dégaines
- Par cordée 2 cordes à double, éventuellement 2 cordes jumelées, chacune de 50 m ou mieux de 60 m.
- Selon la voie et l'équipement, assurances mobiles supplémentaires, p. ex. coinçeurs et/ou friends dans différentes tailles.
- Téléphone portable
- Evtl. radio de secours ou téléphone satellite

Diverses

- 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)
- Médicaments personnels (si nécessaire)
- Abonnement demi-tarif/AG (si disponible)
- Altimètre
- Couverture de survie
- Evtl. GPS
- Evtl. appareil photo
- Evtl. jumelles (petit)
- Evtl. boussole

Cartes topographique (CN) et littérature

- Topo d'escalade (avec copie de la voie concernée)
- Topo-guide CAS : selon la région
- CN 1:25'000 - selon la région
- CN 1:50'000 - selon la région

Littérature, cartes et topos d'escalade disponibles chez :
<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.