

## Liste de matériel pour la randonnée en raquette

### Vêtements

- Veste Gore Tex ou similaire (protection contre le vent et la pluie)
- Pantalons de ski ou de ski de randonnée (coupe-vent et imperméables, peut-être un pantalon Gore Tex 2 ou 3 couches)
- Veste coupe-vent (p. ex. Soft Shell Windstopper de Gore ou de North Face Apex)
- 1 paire de gants fins avec doigts, coupe-vent
- 1 paire de gants chauds ou moufles
- Bonnet chaud, evtl. bandeau ou bandana
- Protection du visage (p. ex. de Odlo ou Icebraker)
- Chaussettes fonctionnelles (p. ex. en laine mérinos de : Smartwool, Icebraker),
- 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)
- Collants longs (p. ex. en laine mérinos ou en tissu élastique)
- Si disponible : veste Primaloft ou fine veste en duvet (très pratique pendant les pauses)

### Équipement technique

- Sac à dos (30-40 litres) avec ceinture lombaire
- Raquettes à neige avec pointes sur les côtés
- Chaussures de montagne, de trekking ou d'alpinisme chaudes et robustes
- Bâtons de ski ou bâtons télescopiques (grandes assiettes)
- Détecteur de victimes d'avalanche (DVA) avec nouvelles batteries, idéalement 3 antennes (p. ex. Pieps DSP, Mammut Pulse, Mammut Element, etc.)
- Pelle (idéalement en métal)
- Sonde (min. 2.40 m de long)
- Boussole
- Evtl. GPS
- Petit kit de réparation (z. B. fil de fer, bande isolante, serre-câbles)
- Téléphone portable
- Evtl. radio de secours ou téléphone satellite

### Divers

- Lunettes de ski
- Lunettes de soleil
- Crème solaire et protection pour les lèvres
- Thermos (max. 1 litre); evtl. gourde supplémentaire : ensemble env. 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)
- Boussole
- Altimètre
- Couverture de survie
- Evtl. GPS
- Evtl. appareil photo
- Evtl. chapeau ou casquette

#### **Cartes topographique (CN) et littérature (facultatif)**

- Topo-guide raquettes du CAS : selon la région
- CN 1:25'000 - selon la région
- CN 1:50'000 - selon la région

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

#### **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.*