

CHECK-LIST : EQUIPEMENT DE LA RANDONNÉE

Carnet de Voyages Chris2neuX : <http://chri2neux.free.fr>

FAITES VOTRE CHOIX SELON VOTRE DESTINATION

Légende :

🔗 Des infos supplémentaires sont accessibles à partir de « Check-List » :
http://chri2neux.free.fr/w_check_liste.html

➔ Interdit en cabine d'avion, objet qui doit aller en soute (liquide, contenant, gaz)

RANDONNÉE	GRANDE RANDONNÉE
Niveau : Randonnée en week-end, en vacances, sur sentiers de Grande Randonnée (ex : tour du Mont-Blanc, Queyras, Oisans, traversée de Corse...)	Niveau : Raid (logement en refuge ou sous tente), traversée de massifs
L'INDISPENSABLE 🔗	
MATÉRIEL :	MATÉRIEL :
<ul style="list-style-type: none"> - Chaussures de randonnée procurant un bon confort de marche : tige souple et amorti semelle - Semelle à relief cranté, imperméabilité pour les passages de neige type névés - Tente avec abside - Sac de couchage sarcophage pour une utilisation jusqu'à 0° - Sac à dos de 35 litres minimum jusqu'à 55 l (portage de la tente et du sac de couchage) avec poches - Matelas mousse isolant - Trousse à pharmacie, crème solaire - Opinel ➔, couverts, réchaud et cartouche de gaz ➔, Popote, gourde, gamelles, quart - Carte 1/25 ou 1/50000 ème - Lampe de poche + piles 	<ul style="list-style-type: none"> - Paire de chaussures de montagne semi-rigides avec un bon amorti - Sac de couchage grande randonnée pour une utilisation jusqu'à - 10° - Tente grande randonnée - Sac à dos 60 à 80 l avec poches - Piolet, crampons si nécessaires ➔ - Couteau de poche multi-usages ➔ - Boussole, carte 1/25000 ème ou 1/50000, curvimètre - Lunettes de glacier - Couverture de survie - Crème solaire visage + lèvres - Lampe frontale avec piles et ampoules - Pharmacie individuelle de secours - Double peau (pour les ampoules) - Gourde isotherme 1 litre - Popote, réchaud alpin + recharge de gaz ➔ - Torche
VÊTEMENTS :	VÊTEMENTS :
<ul style="list-style-type: none"> - Fourrure polaire - Sous-vêtements chauds - Chaussettes à bouclettes ou double chaussette - Coupe pluie imperméable - Poncho - Bob pour le soleil (ou bonnet chaud selon l'époque) 	<ul style="list-style-type: none"> - Veste chaude, duvet ou Gore Tex - Fourrure polaire - Pantalon toile ou knickers - Sous vêtements chauds (fibre Dunova, Méraklon ou Polartec) - Chaussettes de laine synthétique (éviter le coton) - Gants ou moufles, bonnet - Poncho
L'UTILE 🔗	
MATÉRIEL :	MATÉRIEL :
<ul style="list-style-type: none"> - Couverture de survie - Double peau (soin des ampoules) - Pochette ceinture - Semelle amovible, amortissante - Petite gourde - Lacet de rechange - Lunettes de soleil 	<ul style="list-style-type: none"> - Sac à viande - Sangles multi-usages - Sac de compression pour sac de couchage - Corde 30 m x 8 mm, 3 anneaux de sangle - Mousquetons ➔ - Ceinture d'encordement ou baudrier pour les passages délicats - Protège-pique et tête de piolet - Altimètre (sert aussi de baromètre) - Lacets de rechange

VÊTEMENTS :	VÊTEMENTS :
- Veste Gore Tex (protège-vent, pluie et respirant) - Produit de lavage imperméabilisant	- Guêtres - Gants de soie - Chaussettes de soie
L'AGRÉABLE ☺	
MATÉRIEL :	MATÉRIEL :
- Lampe frontale + piles + ampoule - Corde d'assurance pour passage délicat : 30 m de corde 8 mm - Sac de compression pour sac de couchage - Boussole - Stop-tout - Sac de transport matelas mousse - Cable sandow - Cordelette 20 mètres	- 4 brins de corde 1 m x 5,5 mm pour nœuds (prussik...) - Sac à crampons - Sangle pour piolet - Pieuvre à crampons - Antibot à crampons - Matelas isolant ou autogonflant - Jumelles
VÊTEMENTS :	VÊTEMENTS :
- Chaussettes de soie - Paire de moufles, gants - Gants de soie	- Surpantalon en matériau respirant et imperméable

NOTES PERSONNELLES :