

SKI DE RANDO NORDIQUE

Liste de matériel à avoir pour une course à la journée.

- sac à dos avec porte-skis (30l environ)
- skis + bâtons (de préférence mono tube) + 2 sangles à ski
- peaux auto collantes
- fart universel ou petit bloc de paraffine
- un petit racloir « style plaquette bois pour raclette »
- un petit chiffon
- veste imper (type gore tex) + éventuellement une doudoune
- 1 polaire chaude
- 2 paires de gants dont une paire chaudes
- 1 bonnet
- 1 casquette
- 1 paire de lunettes de montagne (indice 3 mini)
- sous fesses pour le pique-nique
- 1 gourde (mini 1litre)
- éventuellement une thermos
- des vivres de courses :
(Barres céréales, pâte d'amande etc...)
- pique-nique pour le midi
- crème solaire (montagne)
- 1 stick pour lèvres
- 1 trousse de pharmacie perso
- 1 couverture de survie
- 1 couteau de poche
- frontale conseillée
- **la carte du CAF**
- **papiers d'identité**
- **argent liquide + de la monnaie pour les frais de transport**
- éventuellement –« téléphone, gps »
 - « boussole et altimètre »
 - « cartes et topos »
 - « petite trousse de réparation* »

* fil de fer, colliers rilsans, adhésif, épingles à nourrices, pince, tournevis cordelette fine, rondelle de bâton etc...

Cette liste est donnée à titre indicatif.

Dans le cas d'une sortie en montagne (préalpes, Chartreuse, Bauges etc..)

- **1 DVA**
- **1 pelle**
- **1 sonde (mini 2,40m)**

-votre DVA à porter sur vous, sous vos vêtements dès la sortie des voitures
-Pensez à participer aux stages pour vous former