

« Surv'hivernale »

## MATERIEL

Vêtements (sur soi) :

- Chaussures de randonnée imperméables ou après-skis (pas de moonboots)
- Pantalon rando + legging ou pantalon de ski (pas de short! : )
- T-shirt manches longues (respirant c'est mieux)
- Pull ou polaire légère
- Manteau ou coupe vent épais
- Bonnet
- Gants

Vêtements (dans un sac/poche étanche dans le sac à dos) :

- Un gros pull ou grosse polaire ou doudoune (pour le soir)
- Une p. de chaussettes de rechange (en laine Mérinos c'est mieux)
- Leggin et t-shirt manche longue (aussi en Mérinos dans l'idéal), ou jogging (pour la nuit)
- Foulard, écharpe ou tour de cou (optionnel)

Accessoires :

- Sac à dos (femme = 30 litres min., homme = 40 litres min.)
- Gourde d'eau (1,5 litre min.)
- 1 bouteille en plastique vide (jetable)
- 2 sacs en « plastique » (ou sacs pour peser les légumes)
- Lampe frontale
- Brosse à dents + dentifrice bio
- Couteau pliant (de type Opinel)
- Une couverture de survie grise réutilisable (env.5 € en magasin de sport)