

« Survivale hivernale »

MATERIEL

Vêtements (sur soi) :

- Chaussures de randonnée imperméable 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 le sac) :

- Un gros pull ou grosse polaire ou doudoune (pour le soir)
- Une p. de chaussettes de rechange
- Leggin, jogging, ou pantalon de pijama (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 litre min.)
- 1 bouteille en plastique vide (jetable)
- 2 sac en plastique
- Lampe frontale
- Brosse à dents
- Couteau pliant (de type Opinel)
- Une couverture de survie