



EQUIPEMENT DE BASE

Pour les randonnées en raquettes

Matériel technique

- Sac à dos 20-30 litres
- Raquettes, bâtons avec des grandes rondelles
- Chaussures de randonnée d'hiver ou chaussures de montagne étanches
- DVA, pelle, sonde (kit d'urgence)
- Matériel de réparation (les raquettes peuvent aussi être défectueuses !)
- Cartes, guide de randonnée en raquettes, altimètre, boussole, évent. GPS
- Piles de rechange pour le DVA et le GPS
- Smartphone avec les applications de carte et de la REGA installées, une batterie externe
- Lampe frontale avec piles de rechange

Matériel général

- Veste contre le vent et les intempéries (Gore-Tex !)
- Event. doudoune
- Pantalons de randonnée
- Guêtres
- Polaire, veste softshell
- Chaussettes, sous-vêtements thermiques y c. vêtements de rechange
- Polaire ou pull
- 2 paires de gants (légers et chauds)
- Bonnet chaud et/ou bandeau
- Event. Lunettes de ski
- Protection solaire (lunettes, crème solaire, casquette, protection pour les lèvres)
- Trousse de secours, couverture de survie, médicaments personnels
- Pique-nique, boissons, couteau suisse
- Argent liquide, carte membre CAS (si membre)

En résumé -> équipement et préparation nécessaires

- L'évaluation de la situation d'avalanche ne doit pas être sous-estimée et nécessite de l'expérience.
- Les orages en montagne ne doivent pas être sous-estimés et nécessitent de l'expérience.
- Il est important de toujours avoir les médicaments et le matériel d'urgence à jour : ce sont des bases importantes pour le sauvetage.
- Il est indispensable d'avoir des connaissances de base sur le sauvetage, la météo et l'orientation.

Vous pouvez vous procurer l'équipement nécessaire pour les randonnées en raquettes dans l'une des 54 filiales SportX dans toute la Suisse ou **en ligne.**