



Compagnie des Guides de Saint-Gervais Mont-Blanc

MATERIEL POUR COURSE D'ALPINISME	Disponible en location en magasin de sport	
Chaussures de haute montagne à semelle rigide, ne serrant pas le pied et permettant de mettre des crampons	✓	<input type="checkbox"/>
Guêtres	✓	<input type="checkbox"/>
Casque (pour l'ascension du Mont Blanc)	✓	<input type="checkbox"/>
Piolet - Crampons semi-automatiques équipés d'antibottes	✓	<input type="checkbox"/>
Baudrier (cuissard)	✓	<input type="checkbox"/>
Mousquetons à vis	✓	<input type="checkbox"/>
Deux bâtons de marche télescopique (facultatif mais apprécié)	✓	<input type="checkbox"/>
Sac à dos de 35 litres environ	✓	<input type="checkbox"/>
Vêtements chauds protégeant efficacement contre le vent : pantalon chaud, fourrure polaire, veste avec capuche		<input type="checkbox"/>
Sous-vêtements en fibres synthétiques		<input type="checkbox"/>
Bonnet et foulard ou mieux, passe montagne (protection du visage contre le vent)		<input type="checkbox"/>
2 paires de gants : gants légers + gants chauds (mouffles)		<input type="checkbox"/>
Lunettes de glacier (protections latérales)		<input type="checkbox"/>
Masque de ski (pour le Mont Blanc)		<input type="checkbox"/>
Sac à viande (drap fin style SNCF) pour les refuges		<input type="checkbox"/>
Lampe frontale (pile alcaline à acheter)	✓	<input type="checkbox"/>
Crème solaire et écran labial		<input type="checkbox"/>
Thermos, aliments énergétiques		<input type="checkbox"/>
Petite pharmacie personnelle : aspirine, bouchons d'oreilles, papier, toilette, Compeed® pour les ampoules, Elastoplast®. Il est inutile de se charger d'une pharmacie plus fournie, sauf indications de votre médecin.		<input type="checkbox"/>