



JOHANN EGGER
GUIDE DE MONTAGNE



Liste de matériel hiver :

Vêtement

- Sous vêtement bas et haut (selon vos habitudes)
- Pantalon d'alpinisme ou ski rando
- Veste coupe-vent
- Doudoune
- Veste type gore tex (si mauvais temp annoncé)
- Casquette
- Bonnet ou bandeau
- Gant polaire ou en cuire
- Gant de ski ou moufles (paire de rechange selon météo)
- Vêtement de rechange (à votre appréciation)

Équipement

- Sac à dos avec fixation piolet (max 35 litres)
- DVA (3ème génération)
- Pelle
- Sonde
- Chaussure de ski de randonnée
- Crampons avec anti botte (réglé pour vos souliers)
- Couteaux à ski
- Peau de phoque
- Piolet de marche
- Bâton de ski de randonnée
- Ski de randonnée
- Baudrier avec un mousqueton à vis
- 1 vis à glace
- Casque (a choix selon le tour prévu)

Accessoires

- Lunette de soleil (cat. 4)
- Masque de ski (selon météo)
- Lampe frontale (batterie plaine)
- Gourde ou thermos (1l)
- Sucrerie et ou barre de céréale
- Trousse personnel (brosse à dent, dentifrice, crème solaire, compeed)
- Sac à viande, boule quiès
- Carte CAS (si membre)
- Cash selon la cabane

Johann Egger et Robin Monnard

**Johann Egger
Robin Monnard**

**johann.egger7@outlook.com
monnard.robin@bluewin.ch**

**079/453.36.89
079/530.59.12**