

Course de Rocher

Matériel individuel

DANS LE SAC

Sac à dos ~30l	
Lampe frontale + Piles de rechange	
Baudrier	
Casque	
1 mousqueton directionnel ou 2 mousquetons à vis	
Longe + mousqueton à vis	
Autobloquant* mécanique type microtraxion ou ropeman + mousqueton à vis	
Machard + Mousqueton <small>Morceau de cordelette dynamique, diamètre 6 ou 7mm, longueur = 1,30m, dont on relie les extrémités pour en faire un anneau</small>	
Lunettes de soleil	
Crème solaire	
Stick Lèvres	
Couverture de survie	
Couteau de poche	
Vivres de course (barres céréales, fruits secs, etc.) pour deux jours	
Médicaments personnels <small>En particulier Ventoline si asthmatique (même légèrement) et Anapen si allergies sévères.</small>	
Veste type Gore-tex (imperméable et coupe-vent)	
Veste chaude (polaire / doudoune)	
Casquette	
Bonnet	
Gants	
Téléphone Portable (Pour appeler les secours : composez le 112)	
Boisson (>2l)	
Un peu de papier toilette...	
Boules Quies <small>Pour ceux qui sont sensibles aux ronflements...</small>	
Brosse à dents / Dentifrice / nécessaire de toilette minimaliste <small>Les refuges avec douches sont rares en altitude. Et on trouve surtout des lavabos à l'eau froide... La toilette « de chat » s'impose souvent...</small>	
Un peu d'argent liquide et un chèque <small>Pour régler vos éventuelles consommations, les refuges d'altitude n'ont que rarement la possibilité d'accepter les règlements en CB...</small>	
Bâtons de marche	

SUR SOI LE JOUR DE LA COURSE

Pantalon robuste type stretch / déperlant ou même Gore-Tex	
Tee-shirt manches courtes	
Tee-shirt manches longues (idéalement type odlo ou capilène)	
Veste polaire ou doudoune légère	
Bandana / Buff (optionnel)	
Chaussures d'approche	
Chaussettes de marche <small>(type bouclettes, pour éviter les échauffement dans les chaussures)</small>	