

## **Je monte au refuge, je pense à prendre :**

### **-Le Matériel :**

- 1 sac à dos pour la journée (minimum 30 L)
- 1 « Sac à viande » ou drap housse ou duvet léger.
- 1 gourde 1 litre minimum
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 crème et stick de protection solaire (visage et lèvres)
- 1 lampe frontale ou lampe de poche
- 1 couverture de survie
- une petite pharmacie perso (compeed pour les risques d'ampoules, paracétamol, médication personnelle...)
- Affaires de toilette (savon biodégradable, serviette légère) .
- Mon téléphone (mais ça on sais que vous ne l'oubliez pas...)

### **-Les Vêtements :**

- 1 paire de chaussures de randonnée
- 1 veste imperméable type K-way ou GoreTex
- 1 doudoune, polaire ou pull chaud.
- 1 chemise chaude ou une polaire fine
- 1 pantalon ou collant chaud
- 1 t-shirt de rechange
- 1 bonne paire de chaussettes de rechange
- 1 casquette ou chapeau