

Matériel fourni

- 1 baudrier
- 1 paire de crampons avec antibottes
- 1 piolet
- 1 casque

Sous réserve du stock !

Matériel technique à prévoir

- 1 ou 2 bâtons télescopique selon vos habitudes
- chaussures de montagne rigides cramponnables (location possible)
- 1 sac à dos 25-30l

Vêtements

- pour le haut du corps 3 à 4 couches (T-shirt respirant, 1 ou 2 polaires et veste Gore Tex avec capuche)
- 1 pantalon de montagne et un collant
- deux paires de gants (1 polaire plus une chaude)
- un bonnet
- guêtres

Matériel divers

- lunettes de soleil adaptée au glacier (catégorie 4)
- crème solaire et stick à lèvres
- 1 gourde ou 1 bouteille plastique de 1,5 litre
- 1 lampe frontale avec piles neuves
- carte d'identité et assurance dans une poche plastique imperméable
- espèces ou chèque pour le refuge
- vivres de course pour chaque jour

Le reste c'est du poids en trop !!



Nicolas Draperi
Guide de Haute Montagne
Tel : 06-75-07-97-08
contact@la-montagne-guide.fr
<http://la-montagne-guide.fr>

Assurance

Vous devez impérativement être en possession d'une assurance responsabilité civile, rapatriement, frais de recherche et frais médicaux pour les activités concernées.

Renseignez-vous auprès de votre assurance pour savoir si vous êtes couverts pour les activités pratiquées.

Mon
conseil!

En adhérant au Club Alpin Français (CAF) vous disposerez d'une assurance adaptée à toutes les activités de montagne ainsi que de réductions dans les refuges.

Détails sur les tarifs

Les tarifs ne comprennent pas :

- l'hébergement en refuge en demi-pension pour vous et votre guide
- les vivres de course
- les boissons (prévoir l'achat de l'eau dans certains refuges) et les dépenses à caractère personnel

Prévoir
En plus

Environ 60€ de frais de refuge et vivres de courses par participant