

LISTE MATOS

Course Rocheuse AD/D sur deux jours - sans difficulté glaciaire particulières

Désignation	Poids	Dans le Sac ?	Remarques
Textile	1065g	X	
1 Casquette	60	X	
1 sous vêtement thermique manches courtes léger	*		pas dans le poids total
1 sous vêtement thermique manches longues très léger	200	X	pas si temps chaud
1 coupe vent light	245	X	coupe vent 400g si temps merdique
1 doudoune light	310	X	si temps chaud remplacée par soft schell sur moi
1 paire de chaussettes rechange	60	X	
1 pantalon déperlant stretch	300		pas dans le poids total
1 paire de guêtres "stop tout"	*	X	pas si pas de neige ou glacier
1 paire de gants wind stopper fin	*	X	quechua bionnassay 500
1 paire de gants en cuir fourrés	*	X	quechua bionnassay cuir
1 Buff - poids = somme *	250	X	
1 paire chaussures cramponnable Gore-tex	1350		pas dans le poids du sac ni total
Matériel Technique	6495g	X	
1 baudrier	310	X	PETZL Hirundos
1 Réverso + 1 msq sécu + 1 msq simple	160	X	PETZL réverso + Ange S + Attache 3D
2 sangles 120cm + 1 mousq à chaque sangle	115	X	sangles dyneema PETZL 120
2 msq à vis	86	X	climbing Tech aérial vis forgé
6 friends en 2 jeux + 2 msq simples	610	X	Aliens ou Camalots (+ lourds)
6 coinceurs + 1 msq simple	120	X	
1 casque	235	X	météor III PETZL
6 dégaines 18cm	390	X	Ange S 18cm PETZL
2 dégaines magiques	130	X	sangle dyneema 60cm + camp Nano 23
1 vache "magic zaz"	160	X	à découvrir...
1 ficellou dyneema + 1 msq simple	60	X	peut servir de bloqueur
5 m de cordelette	70	X	
1 broche + 1 msq simple	180	X	1 broche par participant + msp simple
1 T-block + 1 msq à vis	95	X	si glacier important, ajouter 1 Duck de chez Kong
1 crochet lunule/décoinceur + 1 msq porte clé	60	X	crochet PETZL
2 pitons + 1 msq simple	65	X	1 lame + 1 universel titane
1 paire de crampons 10 pointes acier lanières	535	X	Irvis Flex Lock PETZL
1 piolet marteau + pointe acier court	444	X	Fox Marteau Simond
1 corde à simple 50m 9.1mm - JOCKER BEAL	2650		pas dans le poids du sac
Pharmacie / Trousse de toilette	200g	X	
1 petite serviette microfibre		X	Mini taille
1 dentifrice petit format + 1 brosse à dent		X	
1 tube de crème solaire		X	
1 paquet de 10 lingettes Bébé		X	
Quelques pansements variés + lingettes désinfectantes		X	
Aspirine et Paracétamol		X	
filet		X	
pansements ampoules		X	
bande gaze		X	
bande Velpo		X	
stér Strip		X	
compresses stériles		X	
compresses imprégnées arnica & désinfectantes		X	
sérum phy		X	
glucose		X	
collyre & pommade ophtalmique		X	
agrafes pour bandes		X	
célestène injectable		X	ATTENTION ! Médicaments actifs !
amoxicilline, noroxine, spasfon, ercélfluryl, lopéramide, adalate, tramadol, solupred		X	ATTENTION ! Médicaments actifs !
zopiclone ou stilnox, advil		X	ATTENTION ! Médicaments actifs !
Petit Matériel	2095g	X	
1 frontale + porte feuilles + tampons oreilles etc	180	X	Tikka+ PETZL
1 sac à dos 27 Litres	565	X	Black Diamond RPM 27 M/L
1 gourde plastique pleine	1060	X	Coca ou Pepsi indifférent
1 MP3 type ipod nano	40	X	
1 paire bâton	260		Black Diamond ultra distance trek poles
Téléphone satellite	250	X	Thuraya

POIDS TOTAL

11495 g dont chaussures, eau, pantallon etc...

Poids matos perso 5134g (hors collectif)

POIDS du SAC

7265 g

Pique-nique porté par les autres participants

Liste donnée à titre indicatif