

Feuille1

		Poids optimisé en g minimum	Nombre	Qui
Matos de raid à ski	Comment optimiser le poids sur mon dos?			
sac à dos 40/50 litres maximum avec portes-skis	35l slit		1300	1 par personne
grand sac plastique pour protéger affaires de la pluie	Si solide peut servir pour faire un corps mort		20	1 par personne
Sac a viande obligatoire en refuge suisse	En soie		30	1 par personne
La tête :				
bonnet	léger en fourrure polaire		100	1 par personne
casquette ou bob	le foulard suffit		1	par personne
foulard	le drap de soie suffit		20	1 par personne
paire de lunettes haute protection			50	1 par personne + une paire de rechange pour le groupmarco
Crème solaire haute protection peau + lèvres	Tube à stick intégré, 1 tube pour 2		30	1 par personne
masque de ski double écran	les lunettes + foulard suffisent?		1	par personne
Vêtements :				
maillot de corps à manches longues ou courtes selon préférence			100	1 par personne
Micro polaire manche longue et col type Carline			200	1 par personne
veste en fourrure polaire type	la veste en duvet et la carline suffit?		1	par personne
veste en duvet	sans manche?, la veste polaire suffit?		600	1 par personne
veste Goretex	model ultra ligh?		200	1 par personne
collant sous pantalon			1	par personne
pantalon de ski ou montagne etanche ou surpantalon Gore tex			1	par personne
tee shirt en coton pour le refuge	merinoss ou autre plus léger que le coton		1	par personne
collant pour le refuge	celui de la journée suffit		1	par personne
Les pieds :				
paire de chaussettes	Fines?		1	par personne
paire de chaussettes de rechange pour le refuge	Chaussettes basses?		1	par personne
Les mains :				
paire de gants de ski chaude			1	par personne
paire de gants plus légers en polaire ou en laine	soie slit?		1	par personne
Divers orientation cartographie:				
thermos isotherme	0,5l ou 1l mais slit 1 pour 2			
camelback ou platypus ou gourde	Sans la poche extérieur		1	par personne
couteau suisse	opinel petit model à la place			+ 1 pince américaine pour le groupe
trousse réparation ski et necesaire couture, strapal			1	pour le groupe marco
Lampe frontale	Modele ligh à LED!!!!			
Appareil photo adapté à l'altitude	compact numérique ultra léger mais bon...			
Colle pour peau en spray	1 reste de tube classique slit		1	pour le groupe
bombe « antibiotte »	1 petit morceau de fart slit		1	pour le groupe
GPS			2	pour le groupe
altimetre	Modele léger		2	pour le groupe
Cartes			2	pour le groupe
Photocopies des cartes			1	par personne
Photocopies des topos			2	pour le groupe
Crayon			1	par personne
Boussole			2	pour le groupe
papiers (dont assurance, carte d'identité et carte CAF)				
argent liquide et CB (demi pension refuge 50€/nuît env.)				
pile rechange pour arva et GPS et appareil photos	pile neuves dans l'appareil			
Matériel technique :				
paire de bâtons avec rondelles larges (non télescopique??)	léger, alu, carbone?			
baudrier	ultra léger		100	1par personne
mousqueton à vis	léger		40	1par personne
piolet (60 cm maxi)	relativement léger mais lame acier		400	1 pour 3? 2 pour 3?
paire de crampons acier avec antibottes	modele léger mais en acier		700	1par personne
sangle double buste	Dynema		30	1par personne
Corde	30m en 8mm		2	pour le groupe
casque	on ne le prends pas		1	par personne
Nécessaire de sortie de crevasse(1 microtraction, 1 broche à glace + crochet, 2 autobloquants mécanique léger, 4 mousquetons, 1 g2 set pour le groupe	Fix low tech, pas de stop ski et systeme de mini-mousqueton			
skis de randonnée (fartés?)	légere			
peaux bien encollées				
Couteaux à ski				
Chaussures de ski de rando (semelles vibram)	légere			
ARVA				
pelle	légere, plastique bof?, pas pour celui qui à la 2eme corde?			
sonde	peut servir d'attelle avec le foulard			
Pharmacie collective			1	ou 2 pour le groupe marco
Nécessaire de toilette léger (lingettes jetables, brosse à	je me lave pas			
Pharmacie personnelle (sommifere, ampoules, mal de tetes...)	Inutile car super entrainement et pleine santé			
Brosse à dents + dentifrice	Dentifrice mini, couper le manche de la brosse		2	pour le groupe pour le dentifrice
Couverture de survie	Pas vraiment utile			
PQ et mouchoirs	J'utilise la neige...			
Repas				
Fourchette et/ou petite cuillère	Juste une petit cuillère alu		1	par personne
Rechaud, gaz et gamelle	vérifier dispo au refuge		1	ou 2 pour le groupe 1 marco
	je mange slit le soir. 1Kg de raisin sec bio = 3 €,je « vole » le pain ou le demande gentiment au gardien		2000	1 par personne
5 journées de pique nique dont pain				
2 diners collectif pour nuit cabane	1 soupe et au lit!		1	pour le groupe
2 petits déjeuners pour nuit cabane	1 café et ca repart		1	par personne