



Formulaire Sortie Ski de rando

Ce document vous permet de sélectionner le matériel dont vous aurez besoin pour une sortie en ski de randonnée à la journée et plus. Cochez et imprimez ce que vous souhaitez prendre ou cochez au fur et à mesure de votre préparation. Attention, n'oubliez pas l'indispensable.

Antalgique (sur ordonnance) (fracture)

Crème solaire

Chaufferette



III - Equipement du randonneur

Privilégier les vêtements « techniques » respirant au profit du coton.

Collant thermique

Pantalons

Tee-shirt

Sous pull

Pull

Chaussettes double peaux

Veste chaude

Lunettes de soleil indice de protection 3 ou 4

Masque

Bonnet



IV - Documents

A protéger sous pochettes plastiques

Topo guide du circuit et des hébergements

Carte d'identité ou passeport

Carte de crédit

Un document récapitulatif : le groupe sanguin, nom de l'assurance, la mutuelle et l'assistance rapatriement avec numéro de contrat ou police et numéros de téléphones, personnes à prévenir en cas d'urgence.

Carte de sécurité sociale Européenne (ou formulaire E111), si voyage en dehors de l'espace Européen contactez votre Caisse d'Assurance Maladie pour connaître la procédure (au moins un mois avant de partir).

Photocopie du permis de conduire

Quelques chèques



Formulaire Sortie Ski de rando

Ce document vous permet de sélectionner le matériel dont vous aurez besoin pour une sortie en ski de randonnée à la journée et plus. Cochez et imprimez ce que vous souhaitez prendre ou cochez au fur et à mesure de votre préparation. Attention, n'oubliez pas l'indispensable.

De l'argent cash pour les faux frais et certains prestataires ne prenant toujours pas la carte (Nuitées en refuges)

V - Divers

Micropur pour purifier l'eau en cas d'incertitude sur la qualité

Crème solaire

Crème anti moustiques

Trousse de toilette

Serviette de toilette de randonnée (très légère et ne prenant pas de volume tout en essuyant bien et en séchant vite, voir au Vieux Campeur)

Gel douche / Shampoing

Brosse à dents de voyage

Petit tube de dentifrice

Rasoir jetable

Coton-tiges