

LISTE DU MATERIEL
Stage escalade ORPIERRE
07/10/2019 au 11/10/2019

Matériel individuel:

- 4 mousquetons à vis
- 1 système d'assurage « type toucan ou reverso4 »
- 1 Baudrier
- 1 longe en corde
- 1 Sac à magnésie
- Recharge de magnésie
- 1 sangle 120 cm
- Quelques autres sangles
- 1 autobloquant en cordelette (Prussic - Machard)
- 1 Casque
- 1 ou 2 paires de Chaussons d'escalade
- 1 paire de training cf. marches d'approche
- 1 sac à dos de petite taille (utilisable en grande voie)
- 1 gourde
- 1 thermos
- 1 sac à dos 30 litres env. pour mettre tout le matériel si l'approche est longue ou escarpée
- Vêtements adaptés à la météo changeante en cette saison. Prévoir du chaud !!
- Veste légère imperméable et coupe-vent
- Frontale et piles
- Nécessaire de toilette
- Petite pharmacie personnelle (pansements, désinfectants, paracétamol, aspirine,...)

- 14 dégaines si vous avez

Et bien sûr en plus :

- Vos cours => pour une récupération active parfaite ;-)
- Ordinateur portable

- Topo d'escalade, (copies ou infos issues de revues spécialisées)

- Instruments de musique
- Raquettes et balles de ping-pong