

TU PARS EN RAQUETTE ?

PRÉPARE TA SORTIE ET TON MATÉRIEL !



ÉQUIPEMENT :

- DVA, pelle sonde, (en dehors des itinéraires balisés)
- Sac à dos
- Chaussures montantes, chaudes et étanches
- Bâtons (grosses rondelles)
- Lunettes de soleil
- Bonnet / bandeau, gants
- Vêtements imperméables et chauds

ESSENTIELS :

- Eau / Thé
- Nourriture
- Téléphone chargé
- Carte
- Crème solaire
- Frontale au cas où !

+ D'INFOS :



CONNAISSANCES :

- Météo, BERA et conditions d'enneigement
- Choisir un itinéraire adapté à son expérience et aux conditions du moment
- Prévoir son timing et la logistique
- Informer ses proches de sa sortie
- Connaître son niveau et ses limites, notamment à la descente !

HEADING OUT FOR SNOWSHOEING IN THE MOUNTAINS ? PREPARE YOUR HIKE AND YOUR GEAR!

EQUIPMENT:

- Avalanche transceiver, shovel, and probe outside marked routes
- Backpack
- Winter walking boots
- Trekking snow poles (large baskets)
- Sunglasses
- Waterproof jacket
- Warm layer/gloves/Cap

ESSENTIALS:

- Water
- Food
- Charged phone
- Map
- First aid kit
- Sun protection
- Headlamp

KNOWLEDGE:

- Conditions, avalanche bulletin and weather forecast
- Appropriate route
- Anticipate your walking time
- Inform your friends about your itinerary
- Know your limits especially to go down !



Informations et conditions en montagne / Information and mountain conditions

OFFICE DE HAUTE MONTAGNE - LA CHAMONJARDE

Maison de la Montagne - 190 place de l'église - 74400 Chamonix

04 50 53 22 08 - www.chamoniarde.com

