

Liste de matériel Groenland Mer et Montagne

Poids maximum recommandé 20kg

	MER	TERRE
Habits	<p>T-shirt/pull/jeans Salopette et pull en fourrure polaire lourde (Type Helly Hansen) Pantalon et pull en fourrure polaire moyenne Sous-vêtements complets pull et pantalon (type Caline) Veste coupe-vent légère (K-Way ou Gore-T) Veste et salopette cirée ample Pantalon de montagne polyvalent (sorties terrestres) Bonnet ou cagoule polaire Casquette en polaire avec protections d'oreilles (excellent) Echarpe / foulard (pas nécessaire si cagoule et casquette polaire) Gants polaire, éventuellement mitaines (Windstopper = excellent) Moufles chaudes polaires + coupe vent 2 paires de chaussettes très chaudes (laine ou polaire) Chaussettes classiques Sous-vêtements perso</p>	<p>sous-vêtements complets (type Damart) veste + pantalon polaire chemises épaisses ou pulls pantalon ou salopette "Gore-Tex" veste "Gore-Tex" bonnet ou cagoule moustiquaire tête gants + évent. mitaines moufles couvre-chef soleil (casquette, foulard, ...) guêtres</p> <p>2 paires chaussettes chaudes</p>
Chaussures	<p>Bottes caoutchouc amples (pas de semelles noires!) Docksides ou baskets (pas de semelles noires!) Chaussures de marche confortables (sorties terrestres) Pantoufles avec semelle antidérapante (pas de semelles noires)</p>	<p>chaussures de montagne lunettes soleil montagne crème solaire</p>
Couchage	<p>Sac de couchage confortable à -5°C (de préférence synthétique) Oreiller perso (si nécessaire)</p>	<p>sac de couchage (-10°C) (évent. sac intérieur polaire ou soie) matelas "Therma-Rest" ou autre</p>
Toilette	<p>Selon sensibilité, produit contre le mal de mer éprouvé Selon besoins, médicaments perso Trousse de toilette, brosse à dents, dentifrice, shampoing... Protection solaire Lunettes de soleil Linge perso (gd) Linge perso (pt) Lavette</p>	<p>pharmacie perso brosse dents + linge + ... serviettes humides</p> <p>cuissard 2 mousquetons à vis + 1 normal 2 vis à glace 2 cordelettes 5 mm 1 poulie 1 bloqueur</p>
Divers	<p>Montre-réveil Papiers en règle (passeport, billets, permis divers) Lampe frontale simple Couteau Thermos ou gourde perso (pt. modèle) Eventuellement appareil photo léger Eventuellement balladeur Eventuellement carnet de voyages Eventuellement maillot de bains (bains chauds ou publics) Eventuellement lecture perso</p>	<p>1 boucle sangle plate 2m piolet crampons couteau (évent. bâtons télescopiques) thermos frontale + piles recharge poncho pluie appareil photo + films</p>
Transport	<p>Sac marin ou sac à dos (pas de valise rigide) Sac pour chaussures sales (en tissu respirant) Sac pour habits sales (en tissu respirant) Sac étanche pour papiers et appareils</p>	<p>gamelle+services (évent. banane) sacs étanches (ou évent. sacs poubelle) sac à dos</p>

Remarque : selon étape, emporter habits sachant que possibilité de lavage manuel (produit adapté respct. envir.)