Queyras Mountain Guides

Vous êtes inscrit-e sur une randonnée nocturne en raquettes avec le Queyras Mountain Guide ? Bienvenue !
Aurélien ou Julia vous contacteront prochainement pour vous donner toutes les informations complémentaires. En amont, prenez le temps de rassembler tout le matériel nécessaire en vous aidant de la liste ci-dessous.

Liste de matériel à emporter pour une sortie nocturne en raquettes à neige.

- Chaussures de randonnée montantes et si possibles chaudes
- Chaussettes adaptées aux activités de l'Hiver
- Guêtres si vous avez
- Vêtements adaptés aux activités hivernales : collant, pantalon de ski ou de randonnée hivernale, sous-pull thermique, polaires, doudoune ou veste chaude.
  Nous vous recommandons de choisir plusieurs couches fines plutôt qu'une seule veste très chaude pouvant s'humidifier et ne plus assurer son rôle de protection face au froid.
- Gants et moufles, bonnet, tour de cou
- Un sac d'environ 30 litres pour emporter le nécessaires
- Raquettes et bâtons réglés à votre pointure et taille si vous avez
- Gourde d'eau 1,5l minimum / pers.
- Pharmacie personnelle en cas de pathologie connue (Ex : Ventoline, etc.)
- Frontale avec piles fonctionnelles (une lampe par personne)

Une fiche santé vous sera transmise en amont. Prenez le temps de la remplir et glissez-la dans une petite poche accessible de votre sac. Elle sera utile pour transmettre les bonnes informations au secours en cas de nécessité. En cas de prise d'un traitement médical ou d'intervention chirurgicale récente pouvant avoir des répercutions sur la sortie, prenez soin d'en informer l'encadrant.e.

Si besoin, contactez-nous pour plus d'informations :

Julia Grange : 06 41 05 40 66
Aurélien Fornelli : 06 74 15 97 04