Queyras Mountain Guides

Vous êtes inscrit-e sur une randonnée 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 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 si sujet.e au froid, 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 légers et moufles, bonnet, tour de cou.
- Lunettes de soleil, casquette ou chapeau, crème solaire.
- Un sac d'environ 30 litres pour emporter le nécessaires.
- Raquettes et bâtons réglés à votre pointure et taille si vous avez.
- Triptyque DVA/pelle/sonde si vous avez.
- Gourde d'eau 2l minimum / pers.
- Un pique-nique et des vivres de course : barres de céréales, fruits secs...
- Pharmacie personnelle en cas de pathologie connue (Ex : Ventoline, etc.)

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