

Norvège - Séjours Mer/Montagne Lyngen Alpes

Veillez prendre le matériel suivant :

Equipement technique

| |
|---|
| Skis avec fixation de randonnée, couteaux, peaux, bâtons |
| Chaussures pour le ski de randonnée et semelles vibram |
| DVA 3 antennes avec batteries neuves et mises à jour effectuées |
| Pelle à neige, Sonde d'avalanche |
| Sac à dos de maximum 35lt maximum, sac ABS conseillé |
| Un baudrier avec un mousqueton à vis |
| Un piolet et une paire de crampons avec anti-botte (light) |

Habillement

| |
|--|
| Habits chauds adaptés pour le ski de randonnée (comme dans les Alpes) |
| 2 paires de gants (une paire mince et une paire épaisse) bonnet, casquette |
| Lunettes de soleil (verres 4) et masque de ski |
| Veste duvet (doudoune) |
| Habits de rechange pour les soirées à bord |
| Chaussures légères pour le bateau (Croc's par exemple) |

Matériel particulier

| |
|--|
| Crème solaire, protection pour les lèvres |
| Sac de couchage |
| Lampe frontale |
| Thermos et/ou gourde (1 litre/1,5 litre) |
| Barres de chocolat et/ou gels énergétiques |
| Couteau de poche |
| Petite pharmacie personnelle, protection contre les ampoules (Compeed) |
| Articles de toilette avec linge de bain (douche à bord, mer à bâbord) |
| Housse à ski et sac de voyage souple, pas de valise rigide |

Avez-vous pensé à :

| |
|---|
| Une assurance accident et/ou rapatriement |
| Une assurance annulation |
| La validité de votre pièce d'identité |
| Prendre des couronnes Islandaise pour 200.- Frs. env. |