

Préparer une sortie « IGLOO »

En plus de l'équipement de montagne habituel :

pantalon et veste étanche,

lunettes de soleil,

paire de gants ou moufles imperméables (l'idéal est une paire de sur-moufle avec deux paires de gants intérieur).

bonnet, crème solaire,

gourde 1,5l minimum,

Il faut

Location possible

- Chaussure de randonnée
- raquettes
- bâtons télescopiques
- guêtres
- arva/pelle/sonde*

Equipement individuel

- Lampe Frontale à led
- Sous vêtements thermiques (la laine est une matière offrant des performances exceptionnelles)
- chaussures de randonnée montantes
- chaussettes chaudes
- pharmacie individuelle pour les ampoules.

Equipement pour la construction de l'igloo :

Vêtements de rechange : teeshirt et pantalon thermique, gants, bonnet, paire de chaussette de rechange.

Pantalon et une veste de type Gore tex (membrane imperméable) :

La construction de l'igloo humidifie rapidement les vêtements !

Le couchage:

La température dans l'igloo est d'environ 0° elle peut parfois monter d'un ou deux degrés. Un duvet ayant une température confort de -5/-7° est parfaitement adapté.

- Une couverture de survie isolera le couchage de l'humidité

- Un matelas de sol, indispensable pour isoler le corps du froid de la neige. (Les matelas autogonflant sont d'excellents isolants.)

Un sac poubelle de 20/30 litres permet de garder des affaires à température du corps pour le lendemain et les mettre dans le duvet.