

Organisation et infos concernant le raid Ubaye / Tinée
Du 13 au 17 mars 2023

Ce raid s'adresse à des personnes pratiquants déjà la randonnée à ski . En capacité de porter un sac d'environ 8kg sur des dénivelés compris entre 1000 et 1400 mètres. les passages techniques sont relativement court . ce raid est donc accessible pour un(e) skieuse ayant un peu d'expériences et une bonne condition physique . les refuges y sont confortable mais non gardés . Nous aurons donc à porter notre nourriture . En milieu de parcours, nous bénéficierons d'un hébergement en gîte et en demi pension pour une pause plus confortable .

Concernant le matériel , vous trouverez une liste ci dessous et si vous n'avez pas tout le matériel technique , traces d'avenir devrait pouvoir vous prêter le nécessaire (baudrier léger , Dva, sonde , pelle et éventuellement crampons mais ils sont en acier donc un peu lourd)

Liste matériel :

- ski équipés de fixation de rando avec cales de montée , peaux et couteaux
- kit de sécu DVA , pelle , Sonde
- chaussure de ski de rando
- baton de ski
- sac à dos 35 litres avec portes ski (privilégié un sac léger à vide)
- crampons light réglés sur vos chaussures / Piolet light
- Baudriers légers (longe fine)

- vivre de course
- corde (fourni)
- carte et boussole ainsi qu'altimètre.

Vêtements:

- 1 pantalon de ski (respirant et imperméable)
- 1 veste style gore tex avec capuche)
- 1 polaire
- 1 polo type carline
- sous vêtement en fibre technique
- collant pour le refuge
- 1 petite doudoune

- 1 tee shirt de rechange , 2 paires de chaussette
- 1 paire de gant de ski chaud et une petite paire n
- 1 bonnet
- 1 casquette
- lunette et masque
- 1 gourde ou kamel bag
- 1 tube de crème solaire + stick livre
- 1 petite pharmacie personnelle (paracétamol , ampoule crème hydratante)
- 1 mini trousse de toilette (savon dentifrice , brosse à dent lingette et petite serviette)
- 1 lampe frontale avec pile neuve en début de raid
- 1 sac à viande