

Organisation et infos concernant le raid Chamonix / Zermatt  
Du 11 au 16 avril 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 800 et 1200 mètres dont une grande partie au dessus de 3000 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 nécessite souvent de se contenter d'un peu d'eau ou de lingette pour sa toilette .

le parcours prévu emprunte deux fois les remontées mécaniques et les refuges suisse sont assez onéreux (autour de 80 Fr suisse). prévoir en conséquence un budget en plus de l'inscription au stage.

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 poil 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 réglés sur vos chaussures
- Baudriers légers (longe fine)
- kit crevasse
- quelques vivres de courses pour les piques niques ( normalement nous n'arrivons pas trop tard au refuge )
- Broche et 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 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

