



Custom adventures worldwide

Aventures sur mesure autour du monde

Guide:

Ken BÉLANGER

info@elevationguides.ca

Tel/text: +1.403.678.0338

La météo en montagne change très rapidement. Des systèmes de pluie, vent, et même la neige en plein été peuvent arriver sans avis. Une journée agréable pourra rapidement devenir froide, augmentant le risque important d'hypothermie pour les randonneurs non-préparés.

Avec les avancées modernes de technologie en tissus, c'est très faisable de faire la randonnée en mauvais temps - faut juste être bien équipé!

Le soleil est très fort à l'altitude et peut brûler la peau même les jours froids.

La protection de la peau, dessus de la tête, et les lèvres est primordiale.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- sac à dos suffisant pour porter tout sur cette liste - normalement un minimum de 20 litres
- bonnes bottes imperméables qui couvrent les chevilles pour empêcher l'entrée des cailloux et l'eau
- bas (chaussettes) conçu pour la randonnée, et non pas en coton
- t-shirt et pantalons sportifs, pas fait en coton
- chandail ou manteau épaisseur moyen en polaire, laine merino, ou autre synthétique
- manteau imperméable avec un capuchon
- toque légère
- gants légers
- lunettes de soleil, écran solaire, baume à lèvres, chapeau ou casquette
- masque, désinfectant pour les mains, ensemble premier soins personnel pour les ampoules et petites blessures, médicaments, mouchoirs et/ou papier toilette
- alimentation et collations pour un jour au complet de randonnée à pied
- gourdes et/ou réservoir avec une capacité d'au moins 1,5 litres d'eau

ÉQUIPEMENT OPTIONEL

- bâtons à marche réglables - surtout pour les descentes!
- bandana ou similaire pour se protéger le cou et le visage du soleil et le vent
- pantalons imperméables
- sifflet ou autre pour signaler
- caméra etc.

DÉCHARGE

Obligatoire pour notre assurance et permis, vous allez remplir et signer la décharge ACMG devant votre guide. Veuillez la réviser en avance: [décharge ACMG](#)