

# Sortie CRAMPONS/RAQUETTES



Samedi 20 février 2010  
Direction ASCO

## DEROULEMENT DE LA JOURNEE/

- Apprentissage ARVA
- Utilisation CRAMPONS ET PIOLETS

## EQUIPEMENTS/

- **VETEMENTS ET SOUS VETEMENTS THERMIQUES CHAUDS** (polaire fine, veste fourrure polaire, veste coupe vent imperméable type gore tex, anorak ou veste duvet, une paire de collant chaud, un pantalon de ski de randonnée avec guêtres adaptées ou un sur pantalon coupe vent et imperméable type gore tex, une paire de gants fins type polaire ou gants de ski chauds et imperméable, bonnet ou passe montagne, une paire de lunette de glaciers à verres très filtrants (Catégorie 4), une crème solaire haute protection + stick à lèvres).
- **CHAUSSURES DE MARCHÉ ETANCHES TYPE GORE TEX ET MONTANTES** (chaussettes de montagne chaudes et montantes)
- **SAC A DOS** (30 à 40 litres avec système de portage de raquettes efficace : un thermos de préférence ou une gourde, une pharmacie personnelle contenant Elastoplast large + double peau en prévention des ampoules, un couteau de poche.

Eventuellement appareil photos et jumelles

**NOMBRE DE PLACES DISPONIBLES/ 8**

**MATÉRIEL DE RANDONNÉE/ CRAMPONS ET RAQUETTES**

**DÉPART/ 8 H À LA GARE DE CORTE**

**INSCRIPTION/ en ligne : [suaps@univ-corse.fr](mailto:suaps@univ-corse.fr)**

**ou au secrétariat du SUAPS JUSQU'AU 19 FEVRIER 2010 – 12 H**