

**Association de Retraités Nestlé**  
**Randonnées Alpines**  
**Conduite de nos courses**

**Liste de matériel**

<p><b>Matériel obligatoire :</b> Sac à dos Chaussures de montagne avec de bonnes semelles Protection contre la pluie: anorak, couvre-sac Polaire Bonnet / cagoule / casquette Gants Lunettes de soleil Protection solaire Pique-nique / boissons Médicaments personnels Carte d'identité</p>	<p><b>Matériel recommandé :</b> Bâtons Téléphone mobile Couteau Sifflet Ficelle Lampe frontale</p>
<p><b>Selon indication du chef de course :</b> Piolet Crampons Baudrier Casque Mousquetons avec sécurité Cordelettes (5 – 6mm, 1x4m), sangles Abonnement CFF</p>	<p><b>Matériel supplémentaire pour 2 jours :</b> Sac de couchage / cocoon Affaires toilette Carte CAS</p>

Mise à jour février 2018