

Les items en **Violet**, sont proposés dans le paquetage du site **Wondare DENALI**

Effets de voyage

- ➔ 40L sac à dos voyage
- Portefeuille de voyage
- Passeport et visas valides
- Cartes de crédit / Espèces
- Photos de passeport (4 x)
- Assurance
- Imprimer vos contacts ::
Famille & members expé
- Tenue de ville (+ chemise à col/robe pour les restaurants)
- Maillot de bain
- Gel hydro-alcoolique (petit) pour la montagne et voyages)
- Marqueur / stylo / bloc notes
- Ruban adhésif industriel pour réparations

Sacs & Transport

- ➔ Gros sac à dos simple 100l (sans poches ou attaches)
- ➔ Sangle porte équipement
- ➔ 2 Sacs de rangement G
- ➔ 2 Sacs de rangement M
- ➔ 1 sac de compression
- ➔ 2 duffels
- 1^{er} Pour la pulka
- 2^{ème} Pour vos affaires de voyage.
- 5 Gros sacs poubelle industriels pour les caches

Pieds

- ➔ Chaussure triple coque: La Sportiva Olympus Mons / Millet Everest GTX
- ➔ 2 pr Chaussettes Expé
- ➔ Chaussons plume
- 2 pr Chaussettes rando

Bas du corps

- ➔ Pantalon alpinisme hiver
- ➔ Pantalon imper-respirant
- ➔ Pantalon en duvet
- 3-4 slips de rando
- 2 sous-vêtements longs légers
- 1 sous-vêtement longs moyens

Tête & Visage

- ➔ 1 bonnets
- ➔ Chapeau pour le soleil
- ➔ 1 masque (Uvex TO)
- ➔ 1 balaclava/masque (doit couvrir tout le visage)

- ➔ 1 lunettes de glacier (correctrices)
- ➔ Cache nez
- ➔ 2-3 buff / tours de cou

Mains

- ➔ 1 Gants 8000m (Black Diamond Guide)
- ➔ 1 Moufles 8000m (MH Nilas/Val : Oural)
- ➔ 1 gants en polaire

Haut du corps

- ➔ Veste imper.respirante
- ➔ Parka très chaude (Valandré Bering / MH Absolute Zero)
- ➔ Veste alpinisme chaude
- 1 sous-vêtements longs léger
- 2 Polaires à mettre en couches
- 2-3 T-shirts merino

Equipement d'alpinisme

- ➔ Sac de couchage -30°C
- ➔ 1 matelas autogonflant
- ➔ 1 Thermarest (en mousse)
- ➔ 1 pulka avec harnais corde
- ➔ Skis ou raquettes
- ➔ Bâtons télescopiques
- ➔ Piolet droit
- ➔ Baudrier
- ➔ Casque d'alpinisme
- ➔ 1 sangle porte équipement
- ➔ Crampons 12 pointes
- ➔ 1 coussin isolant
- ➔ 1 Descendeur
- ➔ Thermos
- ➔ Poignée d'ascension Jumar
- ➔ 2 mousquetons à vis en D
- ➔ 3 mousquetons à vis
- ➔ 9 mousquetons simples
- ➔ 2 vis à glace
- ➔ 7m de cordelette (7mm)
- ➔ 1 sangle simple
- ➔ 1 sangles double longueur
- Couteau Suisse/multi-outil
- Tasse
- Bol
- Cuillere
- Boisson énergétique électrolytique
- 2 kg de nourriture de réconfort que vous voudrez manger en altitude quand vous n'avez pas d'appétit : mélanges de noix et fruits secs, viande séchée, barres granola, etc.)

Electronique

- Livre /Liseuse
- Alarme (ou montre)
- écouteurs
- Appareil photo ou portable
- ➔ Téléphone satellite
- ➔ Batterie, chargeur, chargeur solaire, cables

Trousse de toilette

- Dentifrice et brosse à dents
- Savon / Shampoing pour camp de base
- Serviette de camping
- Crème pour lèvres, mains, corps
- Crème solaire (40-50 spf avec Oxyde de Zinc)
- Bouchons pour oreilles
- Petit tube de Biafine / Aloe Vera après soleil
- Lingettes
- Papier toilette (2 rouleaux)
- Entonnoir urinaire (Femmes)
- Bouteille pour urine (1 à 2 litres)
- 2 gourdes d'1 litre type Nalgene avec housse froid
- Pas de Camelback. qui gèlent et se cassent.**

Trousse de secours

- Trousse légère : (pansements, triple pommade antibiotique, antiacide, immodium, ciproflacine, azithromycine, ibuprofène, paracétamol, kit Compeed, etc.)
- Médicaments sur ordonnance, en consultation avec votre médecin : (Diamox, Acétazolamide 125 mg x 10 comprimés, Dexaméthasone 4 mg x 4 comprimés, Nifédipine 30 mg à libération lente x 2 comprimés.)