

# Liste de matériel Groenland Mer et Montagne

Poids maximum recommandé 20kg

	MER	TERRE
Habits	<p>T-shirt/pull/jeans                      Salopette et pull en fourrure polaire lourde (Type Helly Hansen)                      Pantalon et pull en fourrure polaire moyenne                      Sous-vêtements complets pull et pantalon (type Caline)                      Veste coupe-vent légère (K-Way ou Gore-T)                      Veste et salopette cirée ample                      Pantalon de montagne polyvalent (sorties terrestres)                      Bonnet ou cagoule polaire                      Casquette en polaire avec protections d'oreilles (excellent)                      Echarpe / foulard (pas nécessaire si cagoule et casquette polaire)                      Gants polaire, éventuellement mitaines (Windstopper = excellent)                      Mouflas chaudes polaires + coupe vent                      2 paires de chaussettes très chaudes (laine ou polaire)                      Chaussettes classiques                      Sous-vêtements perso</p>	<p>sous-vêtements complets (type Damart)                      veste + pantalon polaire                      chemises épaisses ou pulls                      pantalon ou salopette "Gore-Tex"                      veste "Gore-Tex"                      bonnet ou cagoule                      moustiquaire tête                      gants + évent. mitaines                      mouflas                      couvre-chef soleil (casquette, foulard, ...)                      guêtres                        2 paires chaussettes chaudes</p>
Chaussures	<p>Bottes caoutchouc amples (pas de semelles noires!)                      Docksides ou baskets (pas de semelles noires!)                      Chaussures de marche confortables (sorties terrestres)                      Pantoufles avec semelle antidérapante (pas de semelles noires)</p>	<p>chaussures de montagne                      lunettes soleil montagne                      crème solaire</p>
Couchage	<p>Sac de couchage confortable à -5°C (de préférence synthétique)                      Oreiller perso (si nécessaire)</p>	<p>sac de couchage (-10°C)                      (évent. sac intérieur polaire ou soie)                      matelas "Therma-Rest" ou autre</p>
Toilette	<p>Selon sensibilité, produit contre le mal de mer éprouvé                      Selon besoins, médicaments perso                      Trousse de toilette, brosse à dents, dentifrice, shampoing...                      Protection solaire                      Lunettes de soleil                      Linge perso (gd)                      Linge perso (pt)                      Lavette</p>	<p>pharmacie perso                      brosse dents + linge + ...                      serviettes humides                        cuissard                      2 mousquetons à vis + 1 normal                      2 vis à glace                      2 cordelettes 5 mm                      1 poulie                      1 bloqueur</p>
Divers	<p>Montre-réveil                      Papiers en règle (passeport, billets, permis divers)                      Lampe frontale simple                      Couteau                      Thermos ou gourde perso (pt. modèle)                      Eventuellement appareil photo léger                      Eventuellement balladeur                      Eventuellement carnet de voyages                      Eventuellement maillot de bains (bains chauds ou publics)                      Eventuellement lecture perso</p>	<p>1 boucle sangle plate 2m                      piolet                      crampons                      couteau                      (évent. bâtons télescopiques)                      thermos                      frontale + piles recharge                      poncho pluie                      appareil photo + films</p>
Transport	<p>Sac marin ou sac à dos (pas de valise rigide)                      Sac pour chaussures sales (en tissu respirant)                      Sac pour habits sales (en tissu respirant)                      Sac étanche pour papiers et appareils</p>	<p>gamelle+services                      (évent. banane)                      sacs étanches (ou évent. sacs poubelle)                      sac à dos</p>

Remarque : selon étape, emporter habits sachant que possibilité de lavage manuel (produit adapté respct. envir.)