ONELIFE
EXPERIENCE

❄ VOYAGE SKI RANDO AU GROENLAND ❄

Guide complet — Matériel & Check-list technique

■ IMPORTANT Il est **impossible de se procurer du matériel sur place**. Vérifiez chaque article avant le départ. Voyagez impérativement avec vos **chaussures de ski en bagage à main**.

ÉQUIPEMENT

■ Ski & Déplacement

Chaussures de ski de randonnée	→ À emporter en BAGAGE À MAIN impérativement
Skis de randonnée	Avec fartage et aiguisage préalables
Bâtons de ski	Contrôle des rondelles et blocages (télescopiques)
Peaux de phoques	Avec attaches avant et arrière + colle
Couteaux	Contrôle de la largeur, essai dans les fixations

■ Tête & Protection solaire

- Bandeau
- Bonnet chaud
- Casquette (protection soleil)
- Lunettes de glacier ou très bonnes lunettes de ski — **2 paires recommandées** (casse/perte)
- Masque de ski
- Casque (recommandé)

■ Vêtements (système en couches)

1ère couche	Sous-vêtements techniques (haut et bas)
	Collant fin
2ème couche	Polaire manches longues
	Collant épais
3ème couche	Doudoune fine
	Doudoune épaisse

	Veste de ski type Gore-Tex avec capuche
	Pantalon de ski
Couche extérieure	Paires de chaussettes chaudes de ski
	Sous-gants (1 paire)
	Gants ou moufles de ski (2 paires)

■ Sécurité & Montagne

DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanche)	Piles neuves obligatoires avant départ
Pelle	✓
Sonde	✓
Baudrier	Vérifier boucle de fermeture, âge max 10 ans (textile)
Piolet	✓
Crampons	Réglage, sangle de fermeture, barre centrale ou cordelette
Sac Airbag	Retirer cartouche et poignée pour l'avion — âge max 8 ans
Sac à dos léger	Contrôle boucle ventrale + attache pour skis

■ Divers & Vie à bord

- Gourde + thermos
- Chaussures d'après-ski
- Chaussures légères pour l'intérieur du bateau
- Tenues pour le soir
- Affaires de toilettes et pharmacie personnelle :
  – Crème solaire indice élevé
  – Stick labial
  – Double peau type Compeed / Elastoplast
  – Sportenine
- Moyens de paiement : Couronnes Danoises, Euros et/ou carte de crédit
- Appareil photo et/ou caméra
- 1 à 2 bouteilles de vin ■

CHECK-LIST TECHNIQUE

Vérifiez chaque point avant le départ :

■	**Peaux de phoques**	Attaches avant et arrière, colle
■	**Skis**	Fartage et aiguisage effectués
■	**Fixations**	Contrôle inserts avant/arrière, serrage des vis, poids

■	**Couteaux**	Contrôle largeur, essai dans les fixations
■	**Chaussures de ski**	Contrôle des boucles, serrage des vis
■	**Crampons**	Réglage, sangle de fermeture, barre centrale ou cordelette
■	**Bâtons**	Contrôle des rondelles, blocages (télescopiques)
■	**Baudrier**	Boucle de fermeture, âge max 10 ans (textile)
■	**Sac à dos**	Boucle ventrale, attache skis — si airbag : poids cartouche, âge max 8 ans
■	**Lunettes**	Contrôle des branches
■	**Casque**	Fermeture jugulaire

❄ Bon voyage au Groenland ! ❄