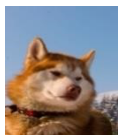


# Raid, conduite d'attelages,



## ÉQUIPEMENT PERSONNEL

- La liste d'équipement est impérative, les conditions climatiques étant rudes: en hiver dans les Alpes, il fait couramment - 15 °C au lever du jour, et la température monte rarement au-dessus de + 10 °C durant la journée. Chaque article de la liste a son importance.
- Votre musher vous fournira un traineau avec un attelage de husky de Sibérie, la tente, si la neige ne permet pas de faire un igloo.

### ..BAGAGES:

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans un sac de sport, solides et étanches. Pas plus de 10kg

### ..LISTE DE MATÉRIEL .

#### Pour la tete

- un bonnet
- de très bonnes lunettes de soleil, ou un masque de ski, en cas de mauvais temps

#### ..Pour le buste

- 2 carlines (sous-vêtement thermique) à manches longues
  - une polaire épaisse
  - contre le froid: une veste type doudoune chaude
  - contre le vent et la neige: une veste coupe - vent imperméable avec un capuchon. (type Goretex.)
- Cette veste doit être suffisamment large pour pouvoir être portée pardessus la veste en duvet.

#### ..Pour les jambes

- une carline ou pantalon en fourrure polaire
- contre le vent et la neige: un surpantalon en Goretex ou combi de ski.

## ..Pour les mains

- une paire de gants, en fibre polaire
- une paire de moufles ou gants de ski
- des chaufferettes : si vous êtes frileux

## .. Pour les pieds

- 2 paires de très bonnes chaussettes chaudes
- une paire de bottes types " après ski ", ou 2 paires de chaussure de rando +guetres

## ..Pour la nuit

- un doudou, 1 duvet -20 ou -30°C, 1 matelas mousse et 1 matelas autogonflant pour votre confort

## ..Divers

- papier toilette, lampe frontale
- une gourde thermos d'un litre
- un couteau de poche genre Opinel, appareil photo.
- quelques sachets plastiques étanches pour protéger vos affaires
  - vitamine C, anti diarrhéique

## ..pharmacie individuelle

- **crème solaire haute protection, et stick à lèvres**
- pansements adhésifs, désinfectant et cicatrisant type

Bétadine

- antalgique: Aspirine, Doliprane et si vous le souhaitez arnica avant pendant et après le raid,

- antalgique: Aspirine, Doliprane et si vous le souhaitez arnica avant pendant et après le raid,

- collyre