



www.explore-aventure.com

RENCONTRE AVEC LES GÉANTS DE GLACE

Préparer votre séjour

Équipement

EN BASE

- De préférence un sac à dos de 40 litres minimum
- 1,5 litres d'eau minimum par personne, pour la rando
- De quoi vous protéger du soleil et de la chaleur : crème solaire, chapeau ou casquette
- De quoi vous protéger du froid : bonnet, une paire de gants légers, une doudoune légère
- Un vêtement coupe-vent type Goretex (lutte contre le vent et la pluie)
- Une polaire fine et une polaire chaude épaisse
- Quelques barres de céréales (4 minimum)

Préparation physique

Merci de prévoir un certificat de non contre-indication à la pratique de la randonnée en montagne.

POUR ÊTRE AU TOP

- Être en forme physique normale
- Ne pas avoir trop peur du vide. Si c'est le cas, pas d'inquiétude : votre guide saura trouver les mots pour vous reconforter au moment de monter dans un télécabine.
- Ne pas avoir de contre-indication à la marche en altitude : ce séjour est déconseillé aux personnes en insuffisance cardiaque (montée rapide en télécabine à 3800m d'altitude).