

Vous participerez à une activité d'escalade de rocher avec nous prochainement. Nous vous transmettons une liste d'équipements à apporter avec vous.

Liste de matériel :

- Bottes ou souliers de marche
- Sac à dos (30L)
- Chandail chaud (supplémentaire)
- Manteau coupe vent ou imperméable selon la météo
- Chasse moustique (DEET < 30%)
- Crème solaire
- Lunette de soleil (facultatif)

Nourriture :

- Repas du midi (Lunch froid)
- Collation (Noix, barre tendre, fruit sec)
- Eau (1L)

Tout l'équipement d'escalade supplémentaire est fourni : casque, corde, mousquetons, cordelettes, sangles. Si vous désirez apporter votre propre matériel celui-ci sera évalué par le guide avant l'activité.

Voici quelques informations supplémentaires qui vous permettront de passer une journée plus agréable.

- Notez qu'il y a une marche d'approche d'environ 45 à 60 minutes. Nous vous conseillons d'être bien chaussé, ceci prévient facilement les blessures qui pourraient gâcher votre journée.
- Avoir un sac à dos confortable qui pourra contenir tout votre matériel, vous évitera de transporter du matériel dans vos mains.
- Portez des vêtements longs pour éviter les piqûres de moustiques.
- Attention aux vêtements de couleurs foncés, aux parfums, crèmes et shampoings parfumés, ils attirent les moustiques.
- Porter des pantalons longs ou  $\frac{3}{4}$  évitera de vous égratigner les genoux sur le rocher.
- Si vous avez les cheveux longs, pensez à apporter un élastique ou un bandeau pour les attacher.
- Vous pourriez vous blesser ou endommager vos bijoux (montre, bague, bracelet), nous vous conseillons de ne pas les porter durant la journée, ceci évitera de les perdre.

Bonne escalade

L'équipe de ChamoX