

LISTE VOYAGE EN LAPONIE

DEDANS

- 1 tenue confortable pour le soir (pantalon et haut)
- 1 maillot de bain (pour le sauna)
- 1 serviette pour le sauna (le linge de lit et de toilette est fourni)
- Trousse de toilette + médicaments si traitement en cours.
- Prévoir petite trousse de secours (pansements, antalgique, arnica... médicaments pour les maux habituels...)
- Boules Quiès, (chambre de 2 personnes)
- 1 paire de chaussures détente pour le soir (chaussons) + pyjama
- Jeux / livre / carnet – stylo pour vos mémoires.
- Chargeur de téléphone

DEHORS

N'oubliez pas que ce sont les extrémités qui se refroidissent le plus vite.

- **1 Une tenue complète collant et sous pull en laine mérinos (250 à 320 gr).**

Pas de T-shirts.coton qui garde l'humidité sur la peau ; préférer les matières type laine Technique

- **Chaussettes chaudes.** Éviter les chaussettes type « tennis » (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.

- 1 bonnet chaud
- 1 cagoule en coton ou polaire
- 1 écharpe
- **1 paire de moufles fourrées** (assez grandes pour y mettre des gants en laine).
- 1 paire de gants de laine ou en laine polaire (à utiliser en sous-gants des moufles).
- 1 veste en fourrure polaire ou pull chaud
- 1 pantalon type pantalon de ski
- 1 veste chaude type Gore-tex ou doudoune
- 1 paire de chaussures d'hiver (pour le voyage)
- des guêtres pour assurer votre isolation d'avec la neige facultatif selon votre pantalon

Un équipement grand froid (veste et bottes) vous sera prêté

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 masque de ski pour vous couvrir le visage
- **1 thermos par personne (1 litre, obligatoire)**
- **1 lampe frontale par personne (obligatoire)**
- 1 couverture de survie (facultatif)
- Des chauffeuses à mettre dans vos gants ou vos bottes (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- Crème solaire + stick à lèvres
- Pour les personnes portant des lunettes, il est conseillé de se munir de lentilles de contact journalières.
- permis de conduire pour les personnes qui seront conducteurs de l'activité motoneige en option le jour de repos.
- **votre carte d'identité.**
- 1 porte-clef, bout de tissus, ruban... qui nous permettra de différencier notre sac à dos (nous aurons 11 sacs identiques) idem pour votre termos identifier-la avant de partir.
- Vous pouvez apporter une spécialité de votre région.
- Il n'y a pas d'alcool au chalet, vous pouvez apporter du vin, des digestifs s'il vous reste de la place !
- 1 casse-croûte pour le repas dans l'avion à l'aller.