

## Liste du matériel à prévoir pour le bivouac au gouffre de Betxanka

### De quoi s'habiller la journée :

- ✓ Un petit collant de type montagne
- ✓ Un sous-vêtement un peu chaud de type Lycra
- ✓ Une polaire
- ✓ Des chaussettes.
- ✓ Des chaussures de type montagne, sachez que nous louons 5€/paire des chaussures tiges hautes.

A des moments, on a bien chaud, à d'autres, il fait plus frais...

### De quoi s'habiller le soir :

- ✓ Des chaussettes de rechanges.
- ✓ Des sous-vêtements de rechange, haut et bas.
- ✓ Petites chaussures pour le soir type tennis ou tongues à porter avec des chaussettes (!), on est mieux qu'en bottes ou qu'en chaussures de rando.

### De quoi manger :

- ✓ Des bouteilles d'eau pour boire et se faire à manger. Il n'y a pas d'eau dans la grotte. Prévoir 3 litres/personnes grand max
- ✓ Un réchaud, son gaz et son briquet et de quoi faire chauffer son repas, des gamelles, des couverts et verre en plastique rigide...
- ✓ Ses repas du samedi midi, samedi soir, dimanche matin et midi. **Essayer de faire assez léger et compact mais prévoyez-vous tout de même un bon repas pour le samedi soir, c'est plus sympa.**
- ✓ Des barres ou des petits encas pour la journée. Le samedi soir, on reviendra peut-être assez tard au bivouac pour manger!

### De quoi dormir :

Pas de tapis de sol, il y en a plein au bivouac mais si vous avez un petit tapis de sol gonflable, prenez-le si vous voulez. Certains commencent à être un peu vieux...

- ✓ Un duvet, pas besoin d'un -10°C, il fait plutôt doux dans la grotte, genre 14-15°C.
- Des boules Quies s'il y a des ronfleurs.

### Hygiène :

- ✓ Des sacs poubelles pour protéger vos affaires et vos duvets de la faible humidité qu'il y a dans la grotte.

### Ce que je fournis :

- ✓ **Emportez un sac à dos 40 litres pour y mettre toutes vos affaires**
- ✓ Des casques avec frontales et piles de secours.
- ✓ Des baudriers complets avec matériel de descentes et de remontées sur cordes.
- ✓ Des bidons étanches pour transporter nos repas ou les choses fragiles.
- ✓ Un bidon étanche et de la sciure pour nos besoins. Ça va être rustique !
- ✓ Des gants

**L'idée globale est que nous partons en camping sauf que là, il faut conditionner toutes les affaires dans des sacs pas trop gros que l'on va descendre jusqu'à près de 100m de profondeur en les descendant avec des cordes ou en les portant. Pareil pour le retour mais, là, ça remonte !**

**Il est donc très important d'emporter des affaires légères et peu encombrantes et qui ne craignent pas trop d'être un peu secouées. Pour toute question sur les affaires à prendre, n'hésitez pas à me contacter au 07-85-99-10-52 ou par mail : [contact@pyrene-sports.com](mailto:contact@pyrene-sports.com)**