



Check List pour partir dans les Dolomites



La nuit en refuge

- Drap-sac (obligatoire dans tous les refuges italiens)
- Bouchons d'oreilles (les dortoirs sont parfois sonores)
- Masque de nuit (certains randonneurs se lèvent très tôt pour des ascensions longues)
- Cadenas à combinaison (pour les casiers de rangement)
- Espèces en euros (obligatoires pour la plupart des refuges qui ne prennent quasiment pas la carte bancaire)
- Réservation imprimée sur papier (plus de réseau au-dessus de 2 000 m)



Vêtements

- Couche intermédiaire (polaire légère ou softshell, les soirées descendent à 3-5°C même en août)
- Imperméable léger (les orages arrivent vite en altitude, souvent entre 13h et 16h)
- Bonnet et gants fins (indispensables au-dessus de 2 400 m le matin)
- Chaussettes de rechange ×2 (les pieds sèchent mal dans les dortoirs humides)
- Sandales ou chaussons (pour la vie au refuge, les chaussures de rando restent à l'entrée)
- Sous-vêtements de rechange (minimum 2 jours d'avance)



Sécurité & orientation

- Lampe frontale + piles de rechange (les dortoirs sont sombres, les départs à l'aube fréquents)
- Carte topographique papier 1:25 000 du secteur (Tabacco ou Kompass)

- Sifflet (signal universel de détresse en montagne)
- Trousse premiers secours minimaliste (pansements, bande, antalgiques, crème solaire SPF50+)
- Numéro d'urgence montagne enregistré : 112 en Italie



Hydratation & alimentation

- Gourde 1 L minimum et idéalement filtrante
- Barres énergétiques ×3 par jour de marche
- Fruits secs et noix pour les pauses
- Pastilles de purification d'eau (précaution supplémentaire en cas de doute)



Divers

- Téléphone chargé + powerbank (les prises sont rares et partagées dans les dortoirs)
- Bâtons de randonnée télescopiques (indispensables en descente pour les genoux)
- Lunettes de soleil catégorie 4 (réverbération forte sur les parois blanches)
- Papier toilette + petit savon biodégradable (certains refuges sont en flux tendu)
- Carte d'identité ou passeport (obligatoire pour l'enregistrement au refuge)