

Checklist pour l'ascension du Stromboli

Documents et formalités

- Pièce d'identité en cours de validité (Passeport ou Carte d'identité)
- Confirmation de réservation avec un guide volcanologue agréé (obligatoire)
- Assurance voyage couvrant les activités de randonnée en haute altitude
- Espèces pour les frais annexes ou pourboires

Équipement vestimentaire

- Chaussures de randonnée montantes (indispensables pour protéger les chevilles des scories)
- Pantalon de randonnée robuste
- T-shirt technique respirant
- Veste polaire ou pull chaud (les températures chutent au sommet)
- Veste coupe-vent et imperméable
- Chaussettes de randonnée montantes

Matériel technique et sécurité

- Lampe frontale avec piles neuves (obligatoire pour la descente nocturne)
- Casque de protection (généralement fourni par le guide, à confirmer)
- Bâtons de marche (recommandés pour la stabilité dans les cendres)
- Masque anti-poussière ou tour de cou (pour se protéger des émanations de soufre)
- Trousse de secours légère (pansements, désinfectant, médicaments personnels)

Sac à dos et nutrition

- Sac à dos de 20 à 30 litres avec housse de pluie
- Eau (minimum 2 litres par personne)
- En-cas énergétiques (barres de céréales, fruits secs, chocolat)
- Protection solaire (lunettes de soleil, crème solaire, chapeau)

Règles de sécurité essentielles

- Ne jamais tenter l'ascension sans guide agréé

- Respecter strictement les zones d'exclusion définies par les autorités
- Vérifier les conditions météorologiques et l'activité volcanique avant le départ
- Informer un proche de votre itinéraire et de votre heure de retour prévue