

## EQUIPEMENT A PREVOIR POUR VOTRE RANDONNEE EN MONTAGNE



- Un sac à dos par personne (pas trop petit, avec une large ceinture)
- chaussures de marche en bon état (semelles crantées, tiges hautes, pas de talons surélevés, en cuir ou matériau résistant)
- chaussettes en laine ou coton (évités les matières synthétiques génératrices d'ampoules)
- des guêtres (si possible)
- des gants et un bonnet (sait-on jamais)
- vêtement de pluie / coupe-vent efficace (le traditionnel « K-way » ne convient pas)
- vêtement chaud + pantalon long et short
- lunettes de soleil, crème solaire et chapeau impératifs
- un grand « sac-poubelle » résistant permettant de faire une doublure de sac à dos et de garder ses vêtements toujours secs
- élastoplaste (prévention contre les ampoules)
- gourde d'un litre minimum, couteau de poche et couverts, quart ou gobelet
- bâtons de marche télescopiques. Ils sont particulièrement utiles dans les descentes parce qu'ils soulagent les genoux et assurent l'équilibre.
- Une couverture de survie

### Pour les circuits itinérants sur plusieurs jours:

- un drap de sac léger appelé aussi « sac à viande » (couvertures au refuge ou au gîte)
- une frontale ou lampe de poche
- un nécessaire de toilette réduit
- un savon écologique (type savon d'Alep) permettant si besoin une petite lessive respectueuse de l'environnement.

### Pour les randos en Espagne, n'oubliez pas:

- vos papiers d'identité
- pour les circuits sur plusieurs jours: votre carte européenne de sécurité sociale auprès de votre CPAM (On l'obtient facilement par le site Amélie.fr)

S'il vous manque quelque chose, dites le... si on peut vous dépanner....

**Attention : Pas de superflu, c'est vous qui portez votre sac !**



Caroline DAVID – accompagnatrice en montagne – 65240 LOUDERVIELLE

☎ : 05 62 99 65 01/ 06 85 12 62 34 [www.randocarline.fr](http://www.randocarline.fr)