

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR POUR VOTRE RANDONNEE EN MONTAGNE



La base :

- un sac à dos (pas trop petit, avec une large ceinture) et bien un par personne.
- chaussures de marche en bon état (semelles crantées, tiges hautes obligatoires, pas de talons surélevés, en cuir ou matériau résistant)
- chaussettes de randonnée (On pourrait en douter mais les chaussettes spécifiques à la randonnée sont un vrai confort)
- des gants et un bonnet à toute saison (même en été, sait-on jamais)
- vêtement de pluie / coupe-vent efficace (le traditionnel « K-way » ne convient pas)
- vêtement chaud + pantalon long (j'insiste) 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
- un rouleau « élastoplast » utile à plein de choses (les imitations de cette marque se décollent)+ pansements « double-peau »
- gourde d'eau 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. C'est dommage de s'en priver.
- Une couverture de survie
- Et votre repas de midi. Mais ça, on oublie rarement.

Pour les circuits itinérants sur plusieurs jours:

- un drap de sac léger dit aussi « sac à viande » (couvertures au refuge ou au gîte)
- une frontale ou lampe de poche
- un nécessaire de toilette très réduit avec un savon écologique (type savon d'Alep) permettant si besoin une petite lessiverespectueuse de l'environnement.
- un rechange de sous-vêtement le plus minimaliste possible
- des guêtres (si possible)
- N'oubliez pas vos éventuels médicaments

Ainsi votre sac devrait peser dans les 8kgs, eau incluse

Pour les randos en Espagne, n'oubliez pas:

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



Si il vous manque quelque chose, dites le : Si je peux vous dépanner....

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