

LISTE DE MATERIEL POUR RANDONNEE

«Il n'y a pas de mauvaises conditions, il y a seulement un mauvais équipement...»

Chaque participant doit impérativement avoir une assurance-accidents!

Equiperment de base obligatoire:

(Le participant dont ce matériel est manquant ou défectueux peut être refusé)

- Sac à dos (contenance 20-30 litres)
- Chaussures de marche à semelles profilées (idéalement, chaussures montantes sur la cheville)
- Veste coupe-vent imperméable
- Polaire ou survêtement chaud
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Casquette ou chapeau
- Gourde avec de l'eau (minimum 1 litre)
- Bonnet et gants (même en été)
- Carte d'identité
- Pique-nique

Equiperment supplémentaire en option:

(Ce matériel est recommandé pour augmenter le confort, le plaisir et la sécurité)

- En-cas (barres énergétiques, fruits secs, biscuits, chocolat, lait condensé,...)
- Téléphone portable
- Bâtons de marche
- Couteau de poche
- Argent liquide
- Appareil photos
- Jumelles
- Pantalons de pluie
- Cape de pluie
- Housse imperméable sac à dos
- Guêtres
- Stick à lèvres
- Couverture de survie
- Mouchoirs en papier
- Foulard
- Thermos de thé chaud
- Compeed (sparadraps pour les cloques)
- Carte membre Rega ou Air Glaciers
- Abonnement 1/2 tarif CFF
- Carte Club alpin
- Carte de crédit

Je suis à votre disposition pour vous conseiller et je me réjouis de vous accompagner...

Laurent Kern, laurent@o-vert.ch, 079 469 05 76