

Liste des choses à emporter pour les randonnées

Recommandation:

Ne prenez que ce qui est nécessaire, mais aussi peu que possible!
Plus votre sac à dos est lourd, plus vous devrez dépenser d'énergie.
Il est également important de bien emballer votre sac à dos et de bien répartir le poids.
Commencez toujours bien préparé et reposé. N'oubliez pas de faire des pauses.
Une bonne planification adaptée aux conditions est indispensable.

L'équipement suivant fait partie de chaque randonnée:

- Des chaussures de randonnée robustes avec une bonne semelle antidérapante
En montagne, la hauteur des chaussures doit dépasser la cheville.
- Sac à dos confortable adapté à la randonnée, idéalement avec une ceinture de hanches
- Des vêtements chauds en quantité suffisante: pull et coupe-vent (les couleurs voyantes sont avantageuses)
- Protection contre la pluie
- Crème solaire à indice de protection élevé, écran solaire, chapeau de soleil, lunettes de soleil
- De quoi boire (au moins 1 litre !), manger et se rafraîchir.
- Médicaments personnels
- Vêtements de rechange et bâtons de marche à la discrétion de chacun.
- Téléphone portable (chargé) et éventuellement appareil photo
- Fiche d'urgence avec les numéros de téléphone importants
- Trousse de secours pour la randonnée avec couverture d'urgence*.
- Carte de randonnée*, aides à l'orientation*
- Bons esprits

En hiver également:

- Vêtements adaptés à la saison
- Gants et chapeau
- Des chaussures chaudes et imperméables
- Raquettes à neige selon la randonnée

Pour les levés / couchers de soleil / randonnées nocturnes en plus:

- Lampe frontale

Pour les nuitées dans les cabanes en plus:

- Sac de couchage en soie
- brosse à dents, dentifrice, petit gant de toilette
- Lampe frontale

Note:

En montagne, le temps peut changer très rapidement et de façon surprenante.
Même en été, il peut faire très froid dans les montagnes. A partir de 3'000 mètres d'altitude, pensez aussi aux gants et aux bonnets.
Informez vos amis de vos projets. Il vaut mieux faire demi-tour une fois de trop que pas assez!

*avec accompagnateur en montagne non obligatoire