

TU PARS EN RANDO ?

PRÉPARE TA SORTIE ET TON MATERIEL !



ÉQUIPEMENT :

- Sac à dos
- Chaussures adaptées
- Bâtons de marche
- Lunettes et casquette
- Veste imperméable
- Polaire / gants
- Crampons (si névés)

ESSENTIELS :

- Eau
- Nourriture
- Téléphone chargé
- Carte
- Trousse de secours
- Crème solaire
- Frontale

CONNAISSANCES :

- Conditions et météo
- Itinéraire adapté
- Prévoir son timing
- Avoir un plan B
- Informer ses proches
- Connaître ses limites

HEADING OUT FOR A HIKE ?

PREPARE YOUR HIKE AND YOUR PACK!

EQUIPMENT:

- Backpack
- Hiking shoes
- Trekking poles
- Sunglasses/hat
- Waterproof jacket
- Warm layer/gloves
- Spikes (in case of snow)

ESSENTIALS:

- Water
- Food
- Charged phone
- Map
- First aid kit
- Sun protection
- Headlamp

KNOWLEDGE:

- Check conditions and weather forecast
- Choose an appropriate route
- Anticipate your walking time
- Have a backup plan
- Inform your friends about your itinerary
- Know your limits!