

## Préparation du sac à dos

Les indispensables pour la randonnée ne servent pas tout le temps, néanmoins en cas de changement de situation, il sera agréable de les avoir. Bien entendu, il faudra veiller à ce que les chaussures soient adaptées à l'activité que l'on pratique (pour la randonnée, des chaussures montantes équipées de semelles de type Vibram seront plus qu'appréciées).

Ainsi les composantes quasi-permanentes du sac à dos d'un randonneur seront :

- 1 Sac de montagne (35 l)
- 1 Chaussures de marche montante et semi-rigide, (sur vous)
- 1 Chaussettes respirantes, (sur vous)
- 1 Pantalon respirant (sur vous)
- 1 Coupe vent (respirant si possible)
- 1 Polaire (et non pas un pull qui est trop lourd!)
- 1 Tee-shirt respirant
- 1 Couvre chef
- 1 Paire de gants
- 1 Gourde d'un litre voir 1,5 minimum
- 1 Lunettes de soleil
- 1 Crème solaire
- 1 Couverture de survie
- 1 Frontale avec des piles vérifiées
- 1 Papiers d'identité
- Des Allumettes
- 1 Montre
- 1 Boussole,
- 1 Altimètre si possible
- 1 Pharmacie personnelle
- 1 Sac poubelle
- Nourritures de base
- 1 Carte de la région au 25eme
- 1 Brin de corde
- 1 Mousqueton à vis
- 1 Sifflet
- 1 Paquet de papier cellulose (style klenex et autre)

A cela, ne pas oublier de se renseigner sur la météo, ne pas omettre de préparer l'itinéraire de sa randonnée et d'emmener le topo et la carte au 1/25 000 du secteur.