

LE SAC DU RANDONNEUR

Matériel de randonnée :	indispensable + montagne	conseillé
-sac à dos		
-chaussures de marche	montantes	
-vêtements maillot de corps polaire ou pull coupe vent short ou pantalon protection pour la pluie casquette ou chapeau	adaptés à la saison et à la course pantalon bonnet/gants	1 maillot de rechange 1 paire de chaussettes de rechange sur sac
-lunettes de soleil	lunettes de soleil indice 3 crème solaire	
-gourde 1 litre minimum	1,5 litre minimum lampe frontale 1 bâton de marche	couverture de survie couteau briquet sifflet lampe frontale cordelette petit matériel de secours bâtons de marche téléphone portable