



## Liste Equipement Randonnée

### Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

#### Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

##### La Tête

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

##### Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

##### Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

##### Les Mains

- 1 paire de gants légers

##### Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir au refuge car en 2020 les refuges ne prêtent pas de chaussons (sauf exception).

## Matériel divers

### Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum
- 1 ou 2 bâtons télescopiques (conseillé)
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- Couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres
- Couverture de survie légère en aluminium
- Duvet léger (température de confort 15°C) (couvertures NON fournies en 2020)
- Vos affaires de toilette

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Le sac à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos.

De contenance **30 litres** environ (ajouter 5 à 10 litres si nuit en refuge).

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

## Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 75002 Paris

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

## Pour nous contacter

[www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com)

Mél : [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com)

Tél : 04 92 50 82 93

*Dernière mise à jour 19-9-20*