



Equipment de base

pour la randonnée en montagne et la randonnée alpine

Matériel technique

- Sac à dos en fonction de la course (un ou plusieurs jours, 20-40 litres)
- Bonnes chaussures de marche avec un profil bien marqué
- Bâtons télescopiques / bâtons de randonnée
- Cartes topographiques, cartes de randonnées
- Smartphone avec les applications de carte et de la REGA installées, une batterie externe
- Lampe frontale avec piles de rechange
- *boussole, ou GPS avec géolocalisation
- *jumelles
- *Piolet léger (neige ancienne au printemps)

Matériel général

- Veste contre le vent et les intempéries (Gore-Tex!)
- Pantalons de marche, shorts adéquats
- Polaire ou pull
- Protection solaire (lunettes, crème solaire, casquette, protection pour les lèvres)
- Si nécessaire, des habits de rechange légers
- Sac de couchage en cas de nuitée en cabane
- Trousse de secours, couverture de survie
- Pique-nique, boissons, couteau suisse
- Argent liquide, carte membre CAS (si membre)
- *Bonnet chaud et/ou bandeau, gants
- *Parapluie, housse imperméable pour le sac à dos

Bon à savoir

- Les orages en montagne ne doivent pas être sous-estimés et nécessitent de l'expérience!
- Assurez-vous que vos chaussures de marche ont encore un bon profil.
- Une trousse de secours complète permet de soigner même les blessures un peu plus délicates.

* facultatif en fonction de la saison, du temps et du degré de difficulté de la randonnée.

Vous pouvez vous procurer l'équipement nécessaire pour une randonnée en montagne ou une randonnée alpine dans l'une des 54 filiales SportX dans toute la Suisse ou en ligne