

Matos

CONSEILS POUR CHOISIR VOTRE ÉQUIPEMENT

Haut du corps: Où que vous soyez ou quelle que soit la saison, le principe de trois couches respirantes (T-shirts – pull ou veste chaude – sur-veste imperméable / coupe-vent) peut gérer la plupart des situations. Optez pour des vêtements qui séchent rapidement. Évitez le coton car il sèche très lentement. La laine est une fibre naturelle qui a d'excellentes qualités et qui, grâce à de nouveaux procédés de fabrication, a fait son retour dans la fabrication de vêtements de plein air. N'oubliez pas de vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout de d'enlever une couche avant d'avoir trop chaud: la sueur est l'ennemie du randonneur, surtout en hiver, car elle humidifie les vêtements qui se congèlent rapidement. Évitez les anoraks isolés lourds, qui peuvent transformer une randonnée agréable en tracas!

Partie inférieure du corps: Les shorts et les pantalons dans un matériel de toile synthétique et solide sont les meilleurs. Essayez d'aller au séchage rapide qui fournira plus de confort. Faites particulièrement attention à la sélection des chaussettes: les chaussettes de randonnée, avec des coutures plates (pour éviter les ampoules) sont les meilleures. En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Encore une fois, essayez d'éviter le coton.

	Matos	Weight (Aprox)	Check
Habillement	Bottes de randonnée avec une bonne adhérence	1500	<input type="checkbox"/>
	Pantalon de randonnée fonctionnel	220	<input type="checkbox"/>
	Haut fonctionnel	60	<input type="checkbox"/>
	Gants (lors de randonnées en raquettes)	130	<input type="checkbox"/>
Petit portage	Sac à dos	1200	<input type="checkbox"/>
	Sac étanche	30	<input type="checkbox"/>
	Haut supplémentaire	150	<input type="checkbox"/>
	Veste imperméable / coupe-vent	800	<input type="checkbox"/>
	Pantalon imperméable / coupe-vent	300	<input type="checkbox"/>
	Pullover / polaire	500	<input type="checkbox"/>
	Chapeau ou casquette	60	<input type="checkbox"/>
	Bandeau ou Buff	30	<input type="checkbox"/>
	Bonnet	60	<input type="checkbox"/>
	Gants légers	60	<input type="checkbox"/>
	Crème solaire	30	<input type="checkbox"/>
	Des lunettes de soleil	30	<input type="checkbox"/>
	Gourde d'au moins 1 litre (selon la tournée)	1190	<input type="checkbox"/>
	Pastilles d'électrolyte et de magnésium (capsules)	100	<input type="checkbox"/>
	Trousse de premiers secours S ou M (y compris les médicaments personnels)	200	<input type="checkbox"/>
	Papiers, espèces, carte de crédit, sac en plastique	40	<input type="checkbox"/>
	Téléphone portable avec numéros d'urgence	130	<input type="checkbox"/>
	Bâtons de randonnée	400	<input type="checkbox"/>
	Couteau suisse	60	<input type="checkbox"/>
	Guêtres (en randonnée en raquettes)	100	<input type="checkbox"/>
Lunettes (en raquettes)	60	<input type="checkbox"/>	
Poids approximatif (sac à dos inclus)	5530		
Moyen portage	Sac à dos	1200	<input type="checkbox"/>
	Sac étanche	30	<input type="checkbox"/>
	Haut supplémentaire	150	<input type="checkbox"/>
	Veste imperméable / coupe-vent	800	<input type="checkbox"/>
	Pantalon imperméable / coupe-vent	300	<input type="checkbox"/>
	Pullover / polaire	500	<input type="checkbox"/>
	Short fonctionnel	200	<input type="checkbox"/>
	Chapeau ou casquette	60	<input type="checkbox"/>

	Bandeau ou chamois	30	<input type="checkbox"/>
	Chapeau laineux	60	<input type="checkbox"/>
	Gants légers	60	<input type="checkbox"/>
	Crème solaire, baume pour les lèvres (UPF 30)	30	<input type="checkbox"/>
	Des lunettes de soleil	30	<input type="checkbox"/>
	Gourde d'au moins 1 litre (selon la tournée)	1190	<input type="checkbox"/>
	Pastilles d'électrolyte et de magnésium (capsules)	100	<input type="checkbox"/>
	Trousse de premiers secours S ou M (y compris les médicaments personnels)	200	<input type="checkbox"/>
	Papiers, espèces, carte de crédit, sac en plastique	40	<input type="checkbox"/>
	Petite torche ou lampe frontale	80	<input type="checkbox"/>
	Téléphone portable avec numéros d'urgence	130	<input type="checkbox"/>
	Bâtons de randonnée	400	<input type="checkbox"/>
	Couteau suisse	60	<input type="checkbox"/>
	Guêtres (en randonnée en raquettes)	100	<input type="checkbox"/>
	Lunettes (en raquettes)	60	<input type="checkbox"/>
	Collations	500	<input type="checkbox"/>
	Haut supplémentaire pour la cabane	100	<input type="checkbox"/>
	Bas supplémentaire pour la cabane	150	<input type="checkbox"/>
	Slip	50	<input type="checkbox"/>
	Chaussettes	100	<input type="checkbox"/>
	Doublure de sac de couchage	100	<input type="checkbox"/>
	Sac de lavage (gel douche voyage, brosse / pâte à dents, petite serviette fonctionnelle, mouchoirs, bouchons d'oreille)	280	<input type="checkbox"/>
	Poids approximatif (sac à dos inclus)	7090	<input type="checkbox"/>
Grand portage	Sac à dos	1200	<input type="checkbox"/>
	Sac étanche	30	<input type="checkbox"/>
	Haut supplémentaire	150	<input type="checkbox"/>
	Veste imperméable / coupe-vent	800	<input type="checkbox"/>
	Pantalon imperméable / coupe-vent	300	<input type="checkbox"/>
	Pullover / polaire	500	<input type="checkbox"/>
	Short fonctionnel	200	<input type="checkbox"/>
	Chapeau ou casquette	60	<input type="checkbox"/>
	Bandeau ou chamois	30	<input type="checkbox"/>
	Chapeau laineux	60	<input type="checkbox"/>
	Gants légers	60	<input type="checkbox"/>
	Crème solaire, baume pour les lèvres (UPF 30)	30	<input type="checkbox"/>
	Des lunettes de soleil	30	<input type="checkbox"/>
	Gourde d'au moins 1 litre (selon la tournée)	1190	<input type="checkbox"/>
	Pastilles d'électrolyte et de magnésium (capsules)	100	<input type="checkbox"/>
	Trousse de premiers secours S ou M (y compris les médicaments personnels)	200	<input type="checkbox"/>
	Papiers, espèces, carte de crédit, sac en plastique	40	<input type="checkbox"/>
	Petite torche ou lampe frontale	80	<input type="checkbox"/>
	Téléphone portable avec numéros d'urgence	130	<input type="checkbox"/>
	Bâtons de randonnée	400	<input type="checkbox"/>
	Couteau suisse	60	<input type="checkbox"/>
	Guêtres (en randonnée en raquettes)	100	<input type="checkbox"/>
	Lunettes (en raquettes)	60	<input type="checkbox"/>
	Collations	500	<input type="checkbox"/>
	Haut supplémentaire pour la cabane	100	<input type="checkbox"/>
	Bas supplémentaire pour la cabane	150	<input type="checkbox"/>

	Slip	50	<input type="checkbox"/>
	Chaussettes	100	<input type="checkbox"/>
	Sac de couchage	1500	<input type="checkbox"/>
	Tapis de sol	500	<input type="checkbox"/>
	Sac de lavage (gel douche voyage, brosse / pâte à dents, petite serviette fonctionnelle, mouchoirs, bouchons d'oreille)	280	<input type="checkbox"/>
	Poids approximatif (sac à dos inclus)	8990	
Complet	Sac à dos	1200	<input type="checkbox"/>
	Sac étanche	30	<input type="checkbox"/>
	Haut supplémentaire	150	<input type="checkbox"/>
	Veste imperméable / coupe-vent	800	<input type="checkbox"/>
	Pantalon imperméable / coupe-vent	300	<input type="checkbox"/>
	Pullover / polaire	500	<input type="checkbox"/>
	Short fonctionnel	200	<input type="checkbox"/>
	Chapeau ou casquette	60	<input type="checkbox"/>
	Bandeau ou chamois	30	<input type="checkbox"/>
	Chapeau laineux	60	<input type="checkbox"/>
	Gants légers	60	<input type="checkbox"/>
	Crème solaire, baume pour les lèvres (UPF 30)	30	<input type="checkbox"/>
	Des lunettes de soleil	30	<input type="checkbox"/>
	Gourde d'au moins 1 litre (selon la tournée)	1190	<input type="checkbox"/>
	Pastilles d'électrolyte et de magnésium (capsules)	100	<input type="checkbox"/>
	Trousse de premiers secours S ou M (y compris les médicaments personnels)	200	<input type="checkbox"/>
	Papiers, espèces, carte de crédit, sac en plastique	40	<input type="checkbox"/>
	Petite torche ou lampe frontale	80	<input type="checkbox"/>
	Téléphone portable avec numéros d'urgence	130	<input type="checkbox"/>
	Bâtons de randonnée	400	<input type="checkbox"/>
	Couteau suisse	60	<input type="checkbox"/>
	Guêtres (en randonnée à raquettes)	100	<input type="checkbox"/>
	Masque (en raquettes)	60	<input type="checkbox"/>
	Collations	500	<input type="checkbox"/>
	Haut supplémentaire pour la cabane	100	<input type="checkbox"/>
	Bas supplémentaire pour la cabane	150	<input type="checkbox"/>
	Slip	50	<input type="checkbox"/>
	Chaussettes	100	<input type="checkbox"/>
	Sac de couchage	1500	<input type="checkbox"/>
	Tapis de sol	500	<input type="checkbox"/>
	Sac de lavage (gel douche voyage, brosse / pâte à dents, petite serviette fonctionnelle, mouchoirs, bouchons d'oreille)	280	<input type="checkbox"/>
	Tent	1500	<input type="checkbox"/>
	Rechaud	800	<input type="checkbox"/>
	Poids approximatif (sac à dos inclus)	11290	<input type="checkbox"/>