



---

## Équipement Randonnée

Les participants aux randonnées doivent disposer d'un équipement adapté à la pratique de la marche en terrain varié en tenant compte des conditions climatiques locales (voir les prévisions).

Ainsi, pour que les balades se passent dans de bonnes conditions, nous conseillons aux participants de prévoir les accessoires suivants:

- Chaussures de marche avec maintien de la cheville de préférence (moyenne montagne) – des chaussures basses de type « rando-raid » peuvent convenir.
- Vêtements de saison
- Une veste Kway ou coupe-vent (en cas de prévision de pluies)
- Un pull, polaire, un blouson (en cas de fin de journées fraîches)
- Casquette ou chapeau
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde pour éviter l'utilisation des bouteilles en plastique
- Pharmacie personnelle

Dans les endroits à visiter, les habitants gardent leurs traditions et certains comportements, bien que banales dans les villes, peuvent s'avérer choquants. Ainsi la discrétion et le respect des cultures locales sont de rigueur. (à éviter : tenues trop « déshabillées »).

### **Autres articles utiles à l'appréciation de chacun**

Jumelles, appareil photo, loupe, instruments pour pratique artistique, bloc-notes.

L'usage des téléphones portables est déconseillé.