

## Liste matériel pour une demi-journée de randonnée

### (sortie de 3 heures en nature)



- Chaussure de marche confortable avec support cheville et bonnes semelles.
- Sac à dos confortable (max 30l).
- En cas personnel.
- 1 litre d'eau (minimum).
  
- Veste imperméable et coupe vent (gore-tex).
- Couche chaude - petite doudoune ou polaire.
- Chapeau de soleil / Bandana / Buff .
- Lunettes de soleil / Lunettes de vision / lentilles.
- Crème solaire (30+).
- Médicaments personnel, si besoin pendant la journée.
  
- Bâtons de marche (optionnel, je peux peut-être en prêter).
- Appareil à photo.
- Jumelles.

PS - N'oubliez pas de vérifier les piles dans vos appareils.

A bientôt pour une rando!

