

## Randonnée à la journée

### Les 9 indispensables

- |  |  |
|--|--|
| 1 Navigation (boussole, GPS, carte)                | 6 Feu de camp (briquet, allume-feu...)         |
| 2 Protection contre le soleil (crème, lunettes...) | 7 Nourriture (lyophilisée, barres, réchaud...) |
| 3 Vêtements et protection thermique                | 8 Hydratation (gourde, filtre à eau...)        |
| 4 Eclairage (lampe frontale, lampe de poche...)    | 9 Sac à dos léger                              |
| 5 Couverture de survie                             |  |

### Vêtements outdoor

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Veste imperméable type hardshell  | <input type="checkbox"/> T-shirts de randonnée manches courtes |
| <input type="checkbox"/> Doudoune compressible chaude      | <input type="checkbox"/> T-shirts de randonnée manches longues |
| <input type="checkbox"/> Polaire ou softshell              | <input type="checkbox"/> Tour de cou                           |
| <input type="checkbox"/> Sous-vêtements thermiques longs   | <input type="checkbox"/> Chapeau ou casquette                  |
| <input type="checkbox"/> Pantalon imperméable et respirant | <input type="checkbox"/> Chaussettes de randonnée              |
| <input type="checkbox"/> Short de randonnée                | <input type="checkbox"/> _____                                 |

### Chaussures

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Chaussures de randonnée                     | <input type="checkbox"/> Sandales de randonnée (petite marche) |
| <input type="checkbox"/> Guêtres (en cas de pluie ou terrain boueux) | <input type="checkbox"/> _____                                 |

### Hygiène & soins

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Papier hygiénique               | <input type="checkbox"/> Trousse de premiers secours |
| <input type="checkbox"/> Sac à déchets                   | <input type="checkbox"/> Mini pelle                  |
| <input type="checkbox"/> Gel désinfectant pour les mains | <input type="checkbox"/> _____                       |

### Autres accessoires recommandés

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Boissons énergisantes   | <input type="checkbox"/> Bâtons de randonnée |
| <input type="checkbox"/> Ustensiles de cuisine   | <input type="checkbox"/> Téléphone portable  |
| <input type="checkbox"/> Serviette en microfibre | <input type="checkbox"/> Appareil photo      |
| <input type="checkbox"/> Lotion anti-insectes    | <input type="checkbox"/> Chargeur solaire    |
| <input type="checkbox"/> Jumelles                | <input type="checkbox"/> _____               |

N.B : Notre liste pour réaliser une randonnée à la journée est volontairement très complète pour vous permettre d'adapter votre équipement en fonction de votre randonnée, comme vous l'entendez.

**Des questions ? Appelez-nous au 01 48 58 30 28 ou envoyez-nous un e-mail à [serviceclient@hardloop.fr](mailto:serviceclient@hardloop.fr)**

