



Laurent SUHARD
Accompagnateur Moyenne Montagne

Vos besoins pour la randonnée en raquettes à neige

Voici une liste de vos besoins en équipement et en tenue pour une sortie en raquettes à neige pour la journée ou la demi-journée. La discipline se pratique uniquement en hiver. Pour tout renseignement complémentaire contacté moi aux 06 85 06 49 40.

TENUE POUR LA RANDO EN RAQUETTES

- Une paire de chaussures de marche montante et étanche.
- Des chaussettes en coton ou en laine adaptées à la marche.
- Un pantalon de marche ou un pantalon de ski.
- Un tee-shirt respirant, une polaire, une veste étanche.
- Un bonnet, des gants, et des lunettes de soleil ou masque de ski.
- Un sac à dos de moyen volume (30 litres; avec de l'eau, des barres de céréales, et le pique-nique si besoin).
- En plus ; de la crème solaire, un appareil photo, une pharmacie personnelle...

MATERIEL POUR LA RANDO EN RAQUETTES

- Une paire de raquettes à neige.
- Une paire de bâton de ski.

LOCATION DE RAQUETTES

Si vous n'avez pas de raquettes à neige, je vous propose du matériel de location. Le kit de location comprend une paire de raquettes et des bâtons.

- Le kit 10€ la journée ou la demi-journée.

Laurent SUHARD 23 résidence Tinerella 20166 Porticcio - 06 85 06 49 40 - laurent.suhard@sfr.fr

Carte professionnelle d'encadrement diplômé d'état AMM N°02A06ED0019 – MCF Moniteur Cyclisme Français N°749

Assurance RCP MMA cabinet S.A.G.A BP27 69921 Oullins cedex - N°SIRET 490 164 779 00012 - Code APE 926C - N°DRJS 02A06ET0008