



Laurent SUHARD
Accompagnateur Moyenne Montagne

Vos besoins pour la randonnée pédestre

Voici une liste de vos besoins en équipement et en tenue pour une sortie en randonnée à la journée ou la demi-journée. Pour tout renseignement complémentaire contacté moi aux 06 85 06 49 40.

TENUE POUR LA RANDO PEDESTRE

- Une paire de chaussures de marche montante et étanches, sinon une paire de chaussures de type running (en fonction du niveau de la randonnée).
- Des chaussettes en coton ou en laine adaptées à la marche.
- Un short ou un pantalon de marche.
- Un tee-shirt respirant, voir une chemise ou un polo pour la randonnée.
- Une casquette et des lunettes de soleil.
- Un sac à dos de moyen volume (30 litres; avec de l'eau, des barres de céréales, un vêtement chaud, un coupe-vent étanche, et le pique-nique si besoin).
- En plus ; de la crème solaire, un appareil photo, une pharmacie personnelle...
- Des battons de marche pour ceux qui le souhaite.

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