

<https://www.valterbi.org/cms/spip.php?article255>



Comment s'équiper pour partir tranquille ?

- Val Terbi Randonnée : VTrando - Prochaines randonnées guidées, inscriptions -



Date de mise en ligne : mercredi 23 mai 2007

Copyright © Val Terbi | Provalterbi | Valterbi rando - Tous droits réservés

Que faut-il prendre avec soi en partant marcher ?

Le poids d'un sac à dos peut être très variable et son contenu pose des questions. Fiez-vous à vos expériences et marchez *léger* !

Pour une marche courte, d'une journée au plus :

- Souliers solides, imperméabilisés, les guêtres ou gamaches sont utiles
- Protection contre la pluie, le parapluie est une excellente solution
- Veste coupe-vent, type anorak, couvre-chef
- Gilet ou un survêtement, ou pull (ne pas se refroidir dans les arrêts)
- Médicaments et petite trousse de secours
- articles d'hygiène et papier WC

- Gourde ou thermos
- Ravitaillement

et éventuellement

- Appareil de photo
- Jumelles

- Les bâtons de marche sont très utiles

Calcul des temps de marche

L'avis de [swiss rando](#)

ÉVALUER LA DURÉE

Basés sur la distance et le dénivelé, les temps de marche figurent sur l'indicateur de départ. On compte généralement 15 minutes par kilomètre parcouru, à quoi s'ajoutent 15 minutes pour 100 mètres de dénivelé à la montée ou 200 mètres à la descente. A partir de 50 ans, selon la condition physique, ajouter 10% du temps de parcours par décennie, soit 20% à 60 ans, 30% à 70 ans, etc. Et, si l'on organise une randonnée avec d'autres marcheurs pour la première fois, ajuster le parcours au plus faible, quitte à garder en réserve une variante plus exigeante.

Pour une randonnée plus longue, ajouter :

- Lampe de poche et pile de rechange
- Mini sac de couchage
- Habits de rechange légers dans un sac en plastic, chaussettes, sous-vêtements
- Mouchoirs et papier WC
- Linge de toilette léger, trousse de toilette

suivant le parcours,

- Corde ou cordelette
- Des guêtres qui protègent le bas des pantalons

Les randonneurs deviennent des clients intéressants. Une foule d'articles, très légers sont à disposition aujourd'hui. Les serviettes de toilette en micro-fibres remplacent avantageusement les tissus éponges !

Attention aux TIQUES !!!

Les tiques prospèrent et sont souvent infectées.

Pour en savoir plus, une excellente émission d'[A bon entendeur du 26 mai 2015](#)

Le [dossier de SUVA sur les tiques](#)

Un dossier paru dans la revue [GHETE](#)

<https://www.valterbi.org/cms/local/cache-vignettes/L64xH64/pdf-b8aed.svg>

Comment protéger ses genoux dans les descentes ?

Les bâtons procurent une assurance bienvenue, indispensables !!!

Ernest utilise régulièrement des demi-sabots, fixés sous ses chaussures. Ils permettent de conserver le pied presque à l'horizontale.

Si cela vous intéresse :

Wanderhilfe Happy Knee
Walking aid Happy Knee
Hiking aid Happy Knee

Bestellungen

- per Internet: www.scapi.ch
- per E-Mail: info@scapi.ch
- per Telefon: 079 823 52 43 oder 079 639 57 19

Die Zustellung der Wanderhilfe Happy Knee erfolgt gegen Rechnung, entsprechend den auf der Homepage www.scapi.ch angeführten Versand- und Zahlungsbedingungen.

Portokosten: CHF 7.- pro Lieferung.

Happy Knee ist zur Zeit in 4 Grössen erhältlich:
S für Schuhnummer 35 - 38 **L** für Schuhnummer 42 - 44
M für Schuhnummer 39 - 41 **XL** für Schuhnummer 45 und grösser

Ulrich Arnold www.happyknee.ch