

FICHE PRATIQUE RAQUETTES : ÉQUIPEMENT PERSONNEL CONSEILLÉ

- un sac à dos confortable (env. 40 l) qui permette d'accrocher les raquettes,
- des chaussures de randonnée habituelles ou spéciales raquettes à tige haute, imperméables, avec une bonne semelle,
- des guêtres hautes,
- deux paires de chaussettes chaudes de randonnées,
- un pantalon de randonnée, confortable pour marcher, ou une tenue de ski nordique (privilégier la matière synthétique qui sèche plus vite),
- des sous-vêtements (synthétiques de préférence),
- deux sous pulls ou micro polaires à manches longues,
- un pull chaud ou une fourrure polaire,
- une veste imperméable et coupe-vent de type Goretex avec un capuchon,
- une cape de pluie, une housse de pluie pour le sac à dos,
- du linge de rechange pour le soir (sous-vêtements, chaussettes, caleçon long/survêtement...),
- des chaussons légers,
- des moufles ou des gants performants (2 paires recommandées), des sous-gants fins en soie,
- un bonnet, une écharpe, une casquette (ou un bob),
- une gourde (minimum 1,5 l) ou un thermos incassable (50cl) + 1 gobelet pour les pique-niques,
- des lunettes de soleil, de la crème solaire, un stick à lèvres,
- une trousse de toilette, une serviette de toilette,
- une mini pharmacie (paracétamol, bande adhésive élastique de type élastoplast, pansements pour les ampoules, pansements multi-usages, antiseptique, antalgique, arnica, vitamine C, médicaments personnels...),
- du papier hygiénique,
- pour les porteurs de lunettes de vue, une paire de rechange (ou des lentilles),
- un appareil photo.

Vous pouvez compléter cette liste et l'adapter selon votre propre résistance au froid.

Prévoyez en fonction de vos besoins des vivres de course supplémentaires (fruits secs, biscuits énergétiques...).