

A2.21.1 Les indispensables pour débiter la randonnée

Das Unverzichtbare, um mit dem Wandern zu beginnen



Pour bien commencer la **randonnée**, il faut choisir un bon **équipement**. Une gourde filtrante permet de boire en **sécurité** sans porter trop d'eau. Les **bâtons de marche**, *lesquels* aident à garder l'équilibre, protègent aussi les articulations. Des vêtements techniques sèchent vite et réduisent les odeurs. Enfin, des chaussures de randonnée solides, avec des semelles robustes, aident beaucoup lors des longues sorties.



*Um gut mit dem **Wandern** zu beginnen, muss man eine gute **Ausrüstung** wählen. Eine Filterflasche ermöglicht es, **sicher** zu trinken, ohne zu viel Wasser zu tragen. Die **Wanderstöcke**, die helfen, das Gleichgewicht zu halten, schützen auch die Gelenke. Funktionskleidung trocknet schnell und reduziert Gerüche. Schließlich helfen stabile Wanderschuhe mit robusten Sohlen bei langen Touren sehr. Vp>*

1. Quel équipement permet de boire de l'eau en toute sécurité sans transporter beaucoup d'eau ?
 - a. Une gourde filtrante
 - b. Un casque de vélo
 - c. Une lampe frontale
 - d. Une tente légère
2. Pourquoi utilise-t-on des bâtons de marche ?
 - a. Ils font sécher les vêtements plus vite
 - b. Ils aident à l'équilibre et réduisent la pression sur les articulations
 - c. Ils servent à filtrer l'eau
 - d. Ils remplacent les chaussures de randonnée

1-a 2-b