

A2.21.1 Les indispensables pour débuter la randonnée

Lo imprescindible para empezar a hacer senderismo



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.



Para empezar bien con el senderismo, hay que elegir un buen equipo. Una cantimplora filtrante permite beber con seguridad sin llevar demasiada agua. Los bastones de marcha, los cuales ayudan a mantener el equilibrio, también protegen las articulaciones. La ropa técnica se seca rápido y reduce los olores. Por último, unas botas de senderismo sólidas, con suelas robustas, ayudan mucho durante las salidas largas.

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

1-d 2-a