

A2.21.1 Les indispensables pour débuter la randonnée

Gli indispensabili per iniziare il trekking



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.



Per iniziare bene l'escursionismo, bisogna scegliere una buona attrezzatura. Una borraccia filtrante permette di bere in sicurezza senza portare troppa acqua. I bastoncini da trekking, i quali aiutano a mantenere l'equilibrio, proteggono anche le articolazioni. L'abbigliamento tecnico si asciuga in fretta e riduce gli odori. Infine, delle scarpe da trekking solide, con soles robuste, aiutano molto durante le uscite lunghe.

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

1-a 2-d