

A2.21.1 Les indispensables pour débiter la randonnée

De essentiële spullen om met hiken te 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.



*Om goed te beginnen met **wandelen**, moet je een goede **uitrusting** kiezen. Een filterfles maakt het mogelijk om in **veiligheid** te drinken zonder te veel water te dragen. **Wandelstokken**, die helpen om het evenwicht te bewaren, beschermen ook de gewrichten. Technische kleding droogt snel en vermindert geuren. Tot slot helpen stevige wandelschoenen, met robuuste zolen, veel tijdens lange tochten.*

1. Quel équipement permet de boire de l'eau en toute sécurité sans transporter beaucoup d'eau ?
 - a. Un casque de vélo
 - b. Une gourde filtrante
 - 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 remplacent les chaussures de randonnée
 - d. Ils servent à filtrer l'eau

1-b 2-b