

A2.21.1 Les indispensables pour débiter la randonnée

Niezbędne rzeczy na rozpoczęcie wędrówek



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.



*Aby dobrze zacząć **wędrówkę**, trzeba wybrać dobry **sprzęt**. Butelka filtrująca pozwala pić w **bezpieczeństwie** bez noszenia zbyt dużej ilości wody. **Kije trekkingowe**, które pomagają utrzymać równowagę, chronią też stawy. Odzież techniczna szybko schnie i ogranicza zapachy. Na koniec solidne buty trekkingowe, z wytrzymałymi podeszwami, bardzo pomagają podczas długich wyjść.*

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

1-b 2-a