

LES RANDOS D'ABORD

LES RANDONNÉES HIVERNALES

L'hiver s'est installé et pour maximiser les chances de ne pas gâcher votre randonnée, le principe des trois couches est fortement recommandé.

La première, qui est la plus proche de la peau, doit être respirante, maintenir le corps au sec et limiter la rétention de sueur. Les matières à privilégier sont les t-shirts en fibre synthétique, polyester ultraléger ou en laine mérinos.

En deuxième couche vient l'isolant thermique. Privilégiez une veste polaire ou une doudoune fine. La deuxième couche doit être « gonflante », elle doit pouvoir emprisonner l'air entre ses fibres ce qui renforce sa capacité isolante.

En troisième couche, pour un maximum de protection, portez une veste imperméable et coupe-vent, de préférence munie de zips pour aider votre thermorégulation.

Pour finir ne pas oublier bonnet, tour de cou, gants chaussettes adaptées et boissons chaudes (soupe, café, thé...).

Bonnes Randonnées pour 2024 !



lesrandosdabord@gmail.com

<https://lesrandosdabord.net>

06 79 30 60 55