AmbleGo
Go your own way

MARCHE À LA JOURNÉE

Partez bien préparé

Votre liste à cocher pour une journée de marche sereine.

Cochez ce qui convient à votre marche, sur papier ou à l'écran. Adaptez votre équipement à la durée, au parcours et à la météo.

Itinéraire: _____ Date: _____

Ce que vous portez

- ☐ Des chaussures et chaussettes de marche déjà portées confortablement.
- ☐ Des vêtements confortables, adaptés à la température et au terrain.
- ☐ Au soleil : casquette ou chapeau et crème solaire ; au froid : accessoires chauds.

Ce que vous emportez

- ☐ De l'eau et de quoi manger en chemin.
- ☐ Une protection contre la pluie et une couche contre le vent ou le froid.
- ☐ Un téléphone chargé et un itinéraire ou une carte accessible.
- ☐ Une carte bancaire, un peu d'espèces et une pièce d'identité.
- ☐ Une petite trousse de secours et vos affaires personnelles indispensables.
- ☐ Des mouchoirs et un sac pour vos déchets.

Juste avant de partir

- ☐ Consulter la météo et les éventuelles modifications du parcours.
- ☐ Repérer l'eau potable, les lieux de pause et le trajet retour.
- ☐ Ajuster le sac à dos et n'emporter que le nécessaire.

Utile aussi, selon votre randonnée

Batterie externe et câble, tire-tique, tapis d'assise ou bâtons de marche.

AmbleGo
Go your own way

LONGUE MARCHE

Une longue journée de marche

Un complément à la liste de base, aussi pour préparer la Kennedy-Mars.

Utilisez cette page avec la liste de base. Pour un événement, consultez toujours les dernières informations destinées aux participants.

Votre équipement : les points à vérifier

- ☐ Tester sac à dos, chaussures, chaussettes et vêtements à l'entraînement.
- ☐ Garder des chaussettes de rechange et une couche supplémentaire au sec.
- ☐ Prévoir à manger et à boire selon la distance entre les ravitaillements.
- ☐ Emporter une batterie externe chargée et le câble adapté.
- ☐ Prévoir éclairage et éléments réfléchissants pour marcher dans l'obscurité.
- ☐ Emporter vos médicaments personnels et vos produits de soin habituels.

Pour le jour de l'événement

- ☐ Prendre le justificatif de départ ou la carte de participant et la confirmation requise.
- ☐ Vérifier le lieu, l'heure de départ et les règles pour votre distance.
- ☐ Avoir accès au parcours officiel et aux informations pratiques.
- ☐ Organiser le transport vers le départ et le retour à la maison.
- ☐ Se coordonner avec votre compagnon de marche ou la personne qui vous récupère.

Que souhaitez-vous emporter en plus ?

Kennedy-Mars Sittard

L'organisation conseille des vêtements bien visibles, de préférence réfléchissants. Consultez les informations actualisées pour votre participation sur kennedymars.org.

Base pratique : Wandelnet, « Wandeluitrusting, wat neem je mee? »
Conseil de l'événement : Kennedy-Mars Sittard, « Lopen in het donker ».

Cette liste AmbleGo complète les informations officielles destinées aux participants.