

COMPLEMENT D'INFORMATIONS :

A apporter :

Kit à douche rectale (peut être fourni sur demande au tarif de 21 Euro)

Bouillotte

Brosse sèche pour le corps (en magasin Bio)

Serviette de baignade et maillot de bain

Serviette de toilette

Drap (voir avec Sandrine pour les dims)

Crème solaire

Chaussures légères de marche

Chaussures confortables pour après la randonnée

Vêtements chauds, (prévoir des couches que vous pouvez superposer , le corps se refroidit plus vite en période de restriction alimentaire)

Pantalon pour la randonnée,

Chapeau

Lunette soleil

crème solaire

Imperméable , cape de pluie ou kWay

Un petit sac à dos de randonnée de bonne qualité (bretelles réglables)

De quoi écrire

une gourde pour les provisions d'eau et un gobelet réutilisable

Baton de marche (pas obligatoire , pour votre confort)

En cas d'allergie (abeille, guêpe,...)pensez à prendre votre trousse d'urgence.

Votre motivation et plus beau sourire