

Voici quelques recommandations

## A mettre dans votre valise :

- Du Baume du tigre
- Une paire de chaussure de randonnée
- Une paire de chaussure confortable
- Des pansements double peau, « marque Compeed » ou autre
- Des chaussettes !
- Un petit sac à dos
  - l'été : lunettes de soleil et chapeau
  - l'hiver : bonnet, écharpe et gants
- Un vêtement imperméable ( haut et bas ) au cas où !
- Une GOURDE d'1,5 litre d'eau
- Des vêtements et sous-vêtements chauds ( dont 1 polaire et un pull en laine bien chaud selon saison)
- Des tenues confortables surtout .

