

LISTE DU MATÉRIEL DU TREKKEUR

Les magasins de Thamel (Katmandou) et de Lake Side (Pokhara) débordent de matériel de randonnée bon marché. On peut s'équiper entièrement et pour pas cher, mais l'immense majorité de ces articles sont des copies, aux qualités techniques en dessous de leurs originaux (coutures et fermetures éclair fragiles sur les chaussures et tentes, imperméabilité douteuse sur les Goretex et les tentes, design souvent inadapté des sacs à dos, protection réduite des lunettes de soleil).

Certains matériels sont néanmoins à la hauteur et méritent de s'y arrêter (sacs de couchage et doudounes en duvet d'oie, bonnets, écharpes, gants et vestes en laine polaire certes moins performante mais très correcte, gourdes, casquettes & chapeaux).

Investissez votre argent dans une bonne paire de chaussures + chaussettes (vos pieds vous le rendront), un bon sac de couchage (une bonne récupération limite les risques de MAM), et un bon sac à dos (un mauvais vous laissera un douloureux souvenir), le reste n'étant que détails.

Attention, prévoyez de ne pas participer à la journée de découverte de la vallée de Katmandou si vous envisagez d'acheter au Népal une partie importante de votre matériel de trek, car cela peut prendre plusieurs heures.

PORTAGE

Le portage fait partie intégrante de la vie népalaise:

Bois de chauffe, feuillage pour le bétail, riz ou toute commodité venant de la ville, c'est une activité journalière.

En basse ou moyenne altitude, à son rythme, et sur peu de temps.

Les treks touristiques emmènent les porteurs en haute altitude, pendant 2 à 3 semaines, à un rythme soutenu ...

Nous vous prions donc de ne confier à nos porteurs que des sacs de 12kg maxi (hors sac de jour). 1 porteur pour deux randonneurs (maximum 24kg+5kg d'équipement personnel). Si vous désirez emporter davantage ou acheter en chemin des spécialités locales, aucun souci, l'excédent sera confié à un/votre porteur, volontaire pour augmenter sa charge, à votre charge !! Le sort de nos porteurs de trek nous tient à cœur. *

N'oubliez pas que chaque trek est unique et que les besoins peuvent varier en fonction de facteurs spécifiques tels que la durée du trek, la saison, l'altitude et vos préférences personnelles. Il est toujours préférable de faire des recherches approfondies et de

consulter des experts ou des personnes qui ont déjà fait le trek pour s'assurer que vous êtes bien préparé. Nous sommes aussi à votre disposition. N'hésitez donc pas à nous contacter.

Articles Importants

- Chaussures (bottes de randonnée confortables et légères)
- Shorts
- Bouteille purificatrice d'eau
- Pantalons de trekking
- T-shirts (légers et à séchage rapide)
- Chemise à manches longues
- Veste en polaire
- Veste de pluie
- Veste en duvet
- Chaussettes supplémentaires
- Sac à dos (35 litres)
- Sacs de couchage (-10 degrés Celsius, selon l'altitude ou la saison)
- Espèces (pas de distributeurs automatiques dans une partie éloignée des itinéraires de trekking)
- Bouteille d'eau d'au moins 1 litre (vous pouvez la remplir ou acheter de nouvelles bouteilles dans les maisons de thé en chemin)
- Crème solaire
- Répulsif contre les insectes (selon la saison)
- Lunettes de soleil
- Chapeau en laine ou en coton (selon le temps)
- Documents d'assurance voyage et médicale privée (à montrer avant de commencer le voyage)

Articles

- Bâtons de trekking
- Petite trousse de premiers soins (pansements, Diamox (pour le mal d'altitude), crème antiseptique)
- Tous les médicaments personnels
- Gel désinfectant pour les mains

- Papier toilette (vous pouvez en acheter en chemin)
- Serviette à séchage rapide
- Savon et shampooing
- Lampe de poche / lampe frontale (surtout que l'électricité vient et part assez souvent)
- Masque anti-poussière
- Bon appareil photo avec piles de rechange
- Batterie externe (peut économiser le coût de recharge de votre batterie supplémentaire)
- Jumelles (optionnel)
- Doublure de sac de couchage (si nécessaire)
- Comprimés de purification de l'eau (si nécessaire)

Articles supplémentaires à considérer

- Gants de trekking
- Couverture de survie
- Snacks énergétiques (barres énergétiques, fruits secs, noix)
- Kit de couture
- Cartes topographiques