



35, Rue Jean Jaurès  
31390 CARBONNE  
TEL/FAX : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)



## LE TOUR DES ANNAPURNA & LE LAC TILICHO

ल टुर देसान्नपूर्णा र ल लाक तिलिचो

**Randonnées accompagnées, accompagnateur français avec notre équipe locale**

**En itinérance, sans portage**

**Hébergement en Hôtel \*\*\* sur Katmandou, en Lodge pendant le trek**

**Séjour 21 jours, 20 nuits, visites des banlieues de Katmandou comprises**



Par ce magnifique trek, nous côtoierons les majestueux sommets des Annapurna, du Manaslu et du Dhaulagiri.

Nous vous invitons à la découverte de ce pays grandiose et de ses ethnies.

Le trek autour des Annapurna, reste un grand classique. Notre itinéraire débute au milieu de ces belles rizières cultivées en terrasse, sculptant les basses vallées.

Avec l'altitude, nous changeons de végétation et de paysages : aux douces collines verdoyantes se succèdent maintenant, les hauts plateaux avec leurs plantes rases et leurs troupeaux de chèvres et de yacks. Ensuite pour avoir une meilleure acclimatation, nous réaliserons une variante, passant par le lac

Tilicho, qui avoisine les 5000 m tout de même !

Ensuite, nous serons prêts pour effectuer le passage du col du Thorong à (5416 m), qui nous offrira un point de vue insolite sur le Dhaulagiri et la grande vallée de la Kali Gandaki.

Notre descente nous emmènera ensuite vers Jomoson, dans un décor aride et désertique aux portes du Mustang. Après un court transfert en avion, survolant, l'immense massif des Annapurna, nous terminerons cet incroyable périple, à la jolie ville de Pokhara.

Retour sur Katmandu le lendemain, avec au programme : les plus belles visites des temples et monuments religieux, dans les principaux quartiers et banlieues, pendant 2 jours avec un guide culturel francophone.

#### **DATE :**

04 au 24 mai 2012

05 au 25 octobre 2012

18 Octobre au 07 Novembre 2012

06 au 26 Novembre 2012

**TARIF : 2489 €** par personne au départ de Paris

#### **LE TARIF COMPREND :**

- l'hébergement en lodge, sur la base de 2 personnes par chambre,
- tous les transferts aéroport / hôtel aller et retour en véhicule réservé,
- l'Aérien de Paris sur Katmandou (Aller / Retour),
- la Pension Complète pendant toute la durée du trek, sauf les repas à Katmandou et à Pokhara
- l'encadrement par une équipe locale, composée de porteurs, de cuisiniers, de sirdar et de guides locaux
- un guide (sirdar) Francophone
- un porteur par 2 participants pour porter vos sacs ([un porteur ne porte que 20kg](#))
- Le permis pour la réserve naturelle des Annapurna et Trekking Information Management System (TIMS)
- 1 ou 2 aides guide (Sherpas) supplémentaires cela dépendra de la taille du groupe.
- Assurance de l'équipe et porteurs népalais
- 1 nuit à l'hôtel Base camp Resort \*\*\* de Pokhara avec petit déjeuner ou dans un autre hôtel de catégorie similaire
- 3 nuits à l'hôtel Manaslu\*\*\* de Katmandou avec petit déjeuner ou dans un autre hôtel de catégorie similaire
- les entrées des banlieues comprises dans le tarif, avec un guide culturel népalais francophone

#### **LE TARIF NE COMPREND PAS :**

- les boissons,
- les dépenses personnelles,
- les frais de visa, Vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal à l'aéroport de Katmandou, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 30 € en liquide**
- les **repas à Katmandou et à Pokhara**, prévoir environ **5 à 7 € par repas**
- les pourboires d'usage pour nos équipes locales
- les assurances

## **RÈGLEMENT :**

**À l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

## **LES ASSURANCES :**

Non obligatoires mais fortement conseillées, elles permettent le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons médicales, ou familiales, à moins de 45 jours du départ.

Elles comprennent également le volet Rapatriement et la perte des bagages !

Elles coûtent 3% du prix du voyage.

**Pour les étrangers :** possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

## **Nos Points forts :**

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps »
- **Découvertes de communautés tibétaines sur cet extraordinaire parcours**
- **Un superbe parcours qui commence à travers les rizières** à basse altitude avant de franchir le col à 5420 m
- **Vue grandiose sur ces grands massifs himalayens**
- Découverte de **3 géants de 8000 m**, le Manaslu, l'Annapurna et le Dhaulagiri
- Une véritable aventure partagée avec toute notre équipe locale
- Le trek incontournable du Népal, en formule lodge, sur la base de 2 personnes par chambres
- Un **accompagnateur français** qui part avec vous sur le trek, **gage de sécurité et de sérieux** pour réussir correctement son acclimatation et surveiller les étapes sur le circuit.
- **Une très bonne acclimatation** avec la montée vers **le lac Tilicho !** Une variante, que peu d'agences proposent !
- **Une réunion de préparation**, avant le départ, avec tous les participants, afin de se rencontrer, sur une journée, dans nos montagnes pyrénéennes et de parler des derniers préparatifs concernant ce trek !
- Possibilité d'avoir une chambre Single, en lodge, mais il faudra nous en faire la demande à l'inscription !
- **Une demi-journée sur Pokhara** avec le superbe lac de Phewa....



# Déroulement du trek



**Jour 1 & Jour 2 :** Départ Paris et vol pour Katmandu.  
Transfert à l'hôtel.

**Jour 3 : Transfert KATMANDOU – BHULBHULE (750 m)**

Transfert en bus privé pour le départ du trek sur Bhulbhule

Départ en bus vers 7h pour Dumre, situé sur la route de Pokhara. A la sortie de Katmandu après le poste de police de Thankot, passage au sommet du col et la descente infernale en lacets commence, avec un trafic intense de camions et de bus. Ensuite on longe la rivière Trisuli jusqu'à Mugling, village d'auberges ouvertes 24h sur 24 pour les camionneurs et les bus. C'est ici que la route pour l'Inde bifurque. Nous prendrons à droite et traverserons un pont assez long qui enjambe la rivière Narayani, confluence de la Trisuli et de la Marshyangdi que nous remontons. De Dumre à Besi Sahar la piste est assez mauvaise mais le paysage de rizières est une merveille.

Premier contact avec la population de ces montagnes. *Nuit en lodge.*

**Jour 4 : BHULBHULE - JAGAT**

Nous longeons la rivière Marsyangdi à travers des végétations de basse altitude (essences tropicales, manguiers, bananiers...), cultures en terrasses (riz, maïs, canne à sucre, millet, orge...) et vues sur le Ngadi Chuli (7871m) et le Peak 29 (7893m) sont le cadre de la journée. Nous traversons deux ponts suspendus aujourd'hui. Après avoir traversé le pont de Ngadi qui nous amène avec une petite montée de 1h au village de Bahundanda, perché sur une petite crête.

Après midi nous quittons progressivement les cultures en terrasses pour rencontrer une végétation plus clairsemée (forêts de bambou...), ainsi que le monde à prédominance hindou pour des villages de plus en plus peuplés d'ethnies bouddhistes (Gurung et Tibétains).

*5h de marche, Dénivelés +700 m. -200 m.*

**Jour 5 : JAGAT – DHARAPANI (1860 m)**

Les champs de maïs ont remplacé les rizières et arrivée à Tal, minuscule village coincé au pied d'énormes falaises.

Les villages sont très montagnards, murs de pierre, balcon en bois et toits en ardoise.

Camp à Dharapani, premier 8000 m en face ; le Manaslu.

*7h de marche, Dénivelée Positive de 1020 m et Dénivelée Négative de 470 m, nuit en lodge*

**Jour 6 : DHARAPANI – CHAME (2685 m)**

Premiers gompas et murs à prière au village de Bagarchap. Vue imprenable sur l'Annapurna 2 au village de Koto. Camp à Chame.

*6h de marche, Dénivelée Positive de 975 m et Dénivelée Négative de 270 m, nuit en lodge*

**Jour 7 : CHAME – PISANG (3200 m)**

La première partie de notre étape, se déroulera en forêt avec des falaises impressionnantes aux alentours. Ensuite, nous arrivons dans le pays de Manang, nous allons installer notre camp au pied du Pisang Peak.

*5h de marche, Dénivelée Positive de 750 m et Dénivelée Négative de 400 m, nuit en lodge*

**Jour 8 : PISANG – MANANG (3560 m)**

Notre journée jusqu'à Manang sera rythmée par des arrêts afin d'observer et de contempler cette merveilleuse barrière montagnarde composée par les sommets des Annapurnas : 4,2,3, l'un des plus spectaculaires paysages de montagne que nous connaissons...

Pause au village de Braga pour visiter son temple.

*5h30 de marche, Dénivelée Positive de 585 m et Dénivelée Négative de 235 m, nuit en lodge*

**Jour 9 : MANANG Journée de repos et d'acclimatation.**

Possibilité de faire à la demi-journée des randonnées afin de continuer l'acclimatation.

**Jour 10 : MANANG – KHANGSAR (3734 m)**

Nous quittons le sentier de tour des Annapurnas pour suivre la rivière Marsyangdi jusqu'à son origine, le lac Tilicho. Vue sur le Tilicho Peak (7135 m) et le Ganga Purna (7454 m) le long de la rivière Khangsar.

Où nous déjeunons et après midi repos et acclimatation !

*2/3h de marche et Nuit en lodge*

**Jour 11 : KHANGSAR – YEKLE BHATTI (4100 m)**

Ce matin nous commençons par une petite montée jusqu'à 4200m et puis nous descendons progressivement dans la moraine avec la vue sur le Mt. Tilicho (7135 m) et le sommet du Ganga Purna (7454 m). On peut apercevoir des troupeaux de moutons bleus également.

*5/6h de marche et nuit en lodge*

**Jour 12 : YEKLE BHATTI – TILICHO LAKE (4900 m) – YEKLE BHATTI**

Notre excursion nous emmène toute la journée vers le lac de Tilicho. Le sentier monte progressivement en passant par les moraines. Vue sur Rock noir (7485 m) et le Khangsar Peak. Le lac Tilicho est un lac sacré où selon la légende, la première récitation du texte hindou Ramayana a été lue.

*Environ 8h de marche et Nuit en lodge*

**Jour 13 : YEKLE BHATTI – YAK KHARKA (4000 m)**

Nous quittons la vallée de Marsyangdi et en suivant la vallée de Jhargangkhol, nous entrons dans un paysage lunaire au-dessus de 4000 m. Nous prenons lentement de l'altitude, à flanc de moraine. Nous croisons des yaks, les hauts sommets qui nous entourent sur 360 degrés.

*5/6h de marche et Nuit en lodge*

**Jour 14 : YAK KHARKA – THORANG PHEDI (4400 m)**

La montée se continue dans des paysages qui deviennent très arides. Les pentes sont couvertes d'éboulis et de hautes falaises de roches brunes surplombant la rivière. Une courte descente permet de traverser la rivière que l'on remonte un petit moment avant d'arriver à Thorong Phedi (4400 m) et ses quelques lodges.

*3/4h de marche et Nuit en lodge*

### **Jour 15 : PHEDI - MUKTINATH (3800 m), COL DU THORONG LA (5416 m)**

Nous quittons Phedi pendant la nuit (2h30) avec la lampe frontale en direction du Thorong-La (5416m). Au départ la montée est raide et devient lente et progressive. Le jour se lève et en se retournant la vue sur le massif des Annapurna est inoubliable. Après quatre heures de marche sur un sentier facile nous atteignons le col à 5416 m. Nous descendons en direction de Muktinath avec des vues magnifiques sur les Nilgiri et le massif du Dhaulagiri (8167 m). Arrivée à Muktinath en début d'après-midi.

*8h30 de marche et Nuit en lodge*

### **Jour 16 : MUKTINATH - JOMOSOM (2700 m)**

Nous sommes maintenant dans la vallée de la Kaligandaki, rivière que nous suivrons jusqu'à Tatopani. Le paysage est totalement différent que celui que nous voyions avant le col. En descendant nous admirons le monde minéral du Mustang. Deux heures de descente et une heure et demie de plat nous conduisent à Jomosom, très beau village Thakali (ethnie de la vallée) dont la spécialité est la pomme, nous goûtons le jus de pomme, le cidre et le Calvados local pour fêter le passage du col.

*4/5h de marche et Nuit en lodge*

### **Jour 17 : JOMSOM - POKHARA 20 minutes en avion**

Installation à l'hôtel. Nous déjeunons et partons faire une promenade en barque sur le lac Phewa pour un repos bien mérité.

*Nuit à l'hôtel à Pokhara*

### **Jour 18 : POKHARA - KATMANDOU environ 6/7h de bus**

Petit déjeuner à l'hôtel et départ pour Katmandou par bus touristique. Déjeuner en route et arrivée à Katmandou en milieu d'après midi.

*Nuit à l'hôtel.*

### **Jour 19 : Visite des banlieues autour de la capitale.**

*Nuit à l'hôtel.*

### **Jour 20 : Visite des banlieues autour de la capitale, transfert à l'aéroport en fin de journée.**

### **Jour 21 : Arrivée en France**

**Note :** nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.



## Info trek



**NIVEAU : SOUTENU** pour bons marcheurs, étapes de 5h minimum sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique.

Certaines étapes, notamment après le passage du col, sont en règle générale plus longues, car en descente.

**PORTAGE :** Pas de portage, uniquement les affaires de la journée. Votre sac de voyage sera porté par des porteurs, vous le retrouverez le soir au bivouac.

Votre sac de voyage sera, lui limité à 10 kg, pour le porteur.

Fiche technique **SUR LES HAUTEURS** au Népal Le Tour des Annapurna & Lac Tilicho 2012

### **SAC DE PROTECTION :**

Nous avons des sacs de protection (solides et étanches) pour vos sacs de voyage, qui seront transportés par nos porteurs.

Nous mettons 2 sacs de voyage dans ce grand sac de protection.

Cela permet de protéger un maximum votre sac de voyage et ainsi vos affaires !

**PORTEURS :** En effet, nous nous sommes engagés, il y a 10 ans, auprès de notre agence locale, à veiller à ce que les porteurs, n'aient pas des charges trop lourdes !!

Nos équipes de porteurs, ne portent que 2 sacs, soient deux sacs de 10 kg chacun, ce qui fait 20 kg à porter pour 1 seul porteur !

De cette façon là, nous pouvons faire un peu de lavage tous les soirs en arrivant au lodge, et faire sécher cette petite lessive, pendant la nuit !

En revanche, nous ne pourrions pas laver des vêtements en montagne après le village de Manang, ce qui correspond à 5 journées passées en haute montagne !

Nous nous sommes engagés depuis 13 ans, à ce que nos porteurs ne portent que 20 kg !

C'est-à-dire, qu'ils ont 2 sacs de 10 kg (cela représente 2 participants ayant chacun un sac de voyage pour le trek de 10kg), ce qui représente 20 kg en charge à porter, sur la durée du trek.

Nous équipons également nos porteurs de chaussures de randonnées quand nous passons des petits ou des grands cols en altitude.

Toutes nos équipes de porteurs sont également déclarées et assurées.

**Nous veillons particulièrement à ce que le poids de cette charge ne soit pas dépassé, car nous sommes toujours aux côtés de nos participants afin de surveiller ce que nous avançons.**

Nous nous sommes engagés depuis 13 ans, à ce que nos porteurs ne portent que 20 kg !

C'est-à-dire, qu'ils ont 2 sacs de 10 kg (cela représente 2 participants ayant chacun un sac de voyage pour le trek de 10kg), ce qui représente 20 kg en charge à porter, sur la durée du trek.

Nous équipons également nos porteurs de chaussures de randonnées quand nous passons des petits ou des grands cols en altitude.

Toutes nos équipes de porteurs sont également déclarées et assurées.

### **POURBOIRES :**

Il est de coutume dans ce pays, de laisser un pourboire à l'équipe népalaise composée de guides francophones de porteurs et de cuisiniers.

Ce n'est pas obligatoire, mais vous ne serez jamais déçu par les prestations de nos équipes !

Nous vous donnons ici, juste une fourchette de tarif comprise entre **35 € à 55 € par personne**, en fonction, bien évidemment de la taille du groupe !

En effet, nous ne sommes pas là, pour déstabiliser tout un système régi par une hiérarchie de castes.

Il faut rester dans des « dons raisonnables » c'est pourquoi, nous vous conseillons de donner en fonction de la taille du groupe.

### **ATTITUDE ET GESTES SOLIDAIRES :**

De plus, souvent nos randonneurs, apportent des vêtements et des affaires scolaires (cahier, stylo, ...) qu'il faut absolument donner à l'instituteur de la classe, même en pleine montagne.

Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité d'aider, tout comme nous, une association locale qui prend en charge les enfants pauvres de Katmandou en les scolarisant !

Pour cela, rien de plus simple, contactez nous et nous vous donnerons les coordonnées téléphoniques de la personne à contacter sur place.

**GROUPE :** 7 personnes minimum à 14 personnes maximum

**ENCADREMENT :** Par un accompagnateur en montagne français BE, assisté de guides locaux, d'une équipe de cuisiniers et d'une équipe de porteurs.

**HEBERGEMENT :** En lodge pendant le circuit et en l'hôtel \*\*\*confortable à Kathmandu (en chambre double).

**Possibilité d'avoir une Single**, nous la demander à l'inscription, avec **supplément (+ 120 €)**

**REPAS :** Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi à base de salade composée et repas du soir.

Attention, les hindouistes et les bouddhistes sont en grande partie végétariens, donc vous ne mangerez pas de la viande tous les jours et encore moins du poisson ! Cependant les repas sont toujours très copieux et variés.

**Les repas sur Katmandu et à Pokhara, restent à votre charge.**



## IMPORTANT



Nous allons dans ce **magnifique pays depuis 15 ans** de manière **régulière et nous favorisons le travail avec les équipes locales**, ce qui veut dire, que nous prenons des porteurs en plus que ce que nous propose les agences, car nous pensons que **ces personnes qui travaillent doivent le faire dans des conditions plus décentes.**

En effet, nous encadrons toujours nos groupes sur ces destinations lointaines et nous veillons à ce que tout soit correctement respecté.

Ensuite, **nous continuons à proposer** pour ceux qui le souhaitent, **la formule sous tente**, ce qui favorise le mieux les échanges, le relationnel, le contact avec nos équipes.

En effet, chaque soir, nous sommes en contact avec nos porteurs et cuisiniers, ce sont de véritable moment d'échange, de partage, de communication, avec le sirdar.

Il arrive quelquefois, qu'une fête entre porteurs s'improvise, alors nous y allons et partageons ce moment intense, d'une manière toute simple, en les aidants en tapant des mains et en dansant avec eux.

Véritable moment de bonheur.



# Notes sur le Pays



**CLIMAT :** chaud pendant la saison automnale, et surtout dans les rizières à basse altitude.

**Meilleure saison en automne de mi-Octobre à fin Novembre**

**FORMALITES:** votre passeport en cours de validité.

**VISA :**

**Le visa est obligatoire** pour les ressortissants français qui effectuent un voyage touristique au Népal d'une durée inférieure ou égale à trois mois.

Pour cela, 2 possibilités :

- soit le faire en arrivant sur place, au passage en douane (il faut 1 photo identité avec 30 € en liquide)
- soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade

**PERMIS DE TREK :**

2 mois avant votre départ, merci de nous faire passer par courrier ou par mail, les informations suivantes, afin de préparer votre permis de trek :

- N° de votre passeport
- Date de délivrance
- Date d'expiration
- date de naissance
- 1 photo d'identité



# Renseignements divers



**Informations générales :**

**Superficie :** 147 000 km<sup>2</sup>

**Capitale :** Kathmandu

**Régime :** Monarchie parlementaire de type britannique

**Population :** 23,7 millions d'habitants

**Monnaie :** la roupie népalaise

**Devises à importer :** des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

**Décalage horaire :** + 3h 45 en été

+ 4h 45 en hiver

**SANTE :** aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

**Etre à jour des ses vaccinations.**

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

N'oubliez pas de faire un contrôle dentaire car il y a un passage en altitude.

**DEPLACEMENT :** En minibus privé pour tous les transferts

**SOUVENIR :** Beaucoup de souvenirs, artisanat local très riche et abondant : tissage, lainage en laine de yack, instrument de musique, bijoux, poterie, **moulins à prière, tankas, grands couteaux, sculptures sur bois, ....**

**AERIEN :** Vol régulier avec la QATAR, la GULF AIR, ETIHAD, ou une autre compagnie similaire, au départ de Paris.

Départ possible de Toulouse, Marseille, Lyon....

**CONVOCATION :**

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

**Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.**

**SAVOIR VIVRE :**

Comme la plupart des gens vivent en zone rurale, leur conception de la vie est simple et traditionnelle, et ils prennent vraiment plaisir à rencontrer des étrangers ; cependant, il y a des choses qui sont par trop déconcertantes ou embarrassantes pour les Népalais. Voici donc quelques conseils à garder à l'esprit.

- Il est préférable d'être habillé décentement, quel que soit l'endroit que l'on visite. Les tenues de plage ne sont pas appropriées. Shorts courts, épaules ou dos dénudées pourraient ne pas être appréciées. Il ne s'agit pas d'être surhabillé, mais tout simplement d'être vêtu de manière confortable et décente.
- Ne vous formalisez pas du refus de certaines Népalaises à serrer la main. Au Népal, lorsqu'on rencontre quelqu'un, l'habitude - et spécialement pour les femmes - n'est pas de se serrer la main, mais plutôt de joindre les mains comme pour une prière, en disant "Namaste!"
- Les démonstrations d'affection entre un homme et une femme en public sont très mal vues au Népal. Ne vous livrez pas à des comportements totalement étrangers à notre culture.
- Nous condamnons l'usage des drogues. Le trafic et la détention de stupéfiants constituent des délits graves.
- N'encouragez pas la mendicité. La charité ne fait qu'accroître le nombre de mendiants, sans résoudre les problèmes de fond.
- se déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses chaussures semelles sur la terre.
- Ne jamais pénétrer dans une cuisine (car les voyageurs, selon le système des castes, sont considérés comme impurs et pourraient contaminer par des souillures ou des mauvais esprits les aliments qui se trouvent dans une cuisine)
- Ne pas manger dans l'assiette ni boire dans le verre d'autrui (pour les mêmes raisons de castes : les étrangers sont pires que des intouchables)
- Contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le feu est sacré, évitez d'y jeter vos détritiques, enterrez-les "
- Si vous décidez de suivre la coutume locale en mangeant le plat national à la main, utilisez la droite
- Il est discourtois de désigner quelqu'un ou même une statue du doigt.
- Lorsque vous vous asseyez, évitez d'étendre vos jambes et de diriger vos pieds vers quelqu'un
- Les hommes peuvent se déplacer en short et tee-shirt mais jamais torse nu. Les femmes éviteront les tenues provocantes et les shorts.
- Les démonstrations d'affection en public, pour un couple par exemple, ne sont pas de mise au Népal. (*" Le guide du routard - Inde du nord / Népal / Tibet ", éditions Hachette - 1999*)



# Nécessaire et Indispensable



## LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un sac de couchage de montagne, - 15° environ recommandé**
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale
  
- **une petite pharmacie personnelle** : élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (**Aspirine** pour liquéfier le sang en l'altitude), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
  
- votre appareil photo
- vos bâtons de marche, si vous y êtes habitués
- vos papiers
- et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des porteurs, **maximum 10 kg.**

**Petits conseils et astuces** : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

## **BAGAGES SUR PLACE :**

Dés votre arrivée, il est possible de laisser à l'hôtel des affaires de rechange personnelles dans un sac portant vos noms et adresses.

## **MOMENT DE PARTAGE :**

Il est de coutume avec notre structure de participer à un inoubliable moment de partage, à savoir les participants qui le souhaitent amène une spécialité de leur région et un soir, autour de la table, toute l'équipe complète réunie, nous partageons nos produits du terroir avec ceux du pays.

C'est un véritable moment de pur plaisir et de rencontre

Possibilité d'appeler depuis plusieurs villages sur tout le circuit.



## En vous souhaitant un agréable trek ...



Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès  
31390 CARBONNE  
TEL/FAX : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Association Loi 1901 déclaration Atout France IM 031110008

**Garant :** COVEA CAUTION SA Contrat N° 20 379

**R.C.P :** MMA IARD Police N° 119 932 138 10, Boulevard Marie et Alexandre Oyon 72 000 LE MANS

Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166