

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

MONGOLIE : L'ARKHANGAI, AU CŒUR DES STEPPES CENTRALES

Randonnées itinérantes et accompagnées par un guide local francophone, assisté d'une équipe locale, sans portage

Hébergement en Yourte pendant le trek et sur Oulan-Bator

Séjour 16 jours, 15 nuits et 8 jours de marche

Difficulté : 				Saison					Départ garanti 	
Moyen	En yourte	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Si vous souhaitez découvrir et vivre pleinement un trek en Mongolie, en vous immergeant complètement dans la nature sauvage des hautes terres, ce beau trek vous est alors destiné.

Ce circuit exceptionnel sans portage, se déroule au cœur des steppes infinies qui regorgent de paysages magnifiques et surprenants.

La Mongolie dévoile une impression de grandeur absolue, elle n'est pas hostile mais vierge, silencieuse et inachevée.

Une aventure vivifiante à la genèse du monde.

NOS POINTS FORTS

- Des randonnées au cœur des grandes steppes mongoles, dans le massif de l'Arkhangai
- De nombreuses rencontres avec les nomades des steppes, avec des nuits dans en yourte
- Un trek de 3 jours avec des yacks dans la vallée de l'Orkhon

DATES et TARIFS

DATES	Tarif de Paris
10/05 au 24/05/2025	2950 €
24/05 au 07/06/2025	2950 €
14/06 au 28/06/2025	3350 €
09/07 au 25/07/2025 Naadam	3695 €
02/08 au 16/08/2025	3395 €
16/08 au 30/08/2025	3295 €
06/09 au 20/09/2025	3150 €

LE TARIF COMPREND

- Le vol international
- Rémunération du personnel accompagnant ; chauffeur, cuisinier, guide francophone et guide pédestre,
- Matériel du bivouac : tente 2 places, matelas dont l'épaisseur est 5 cm, couverture,
- Hébergement en yourte selon le programme,
- Hébergement au sein de notre campement en yourte
- Assurance des accompagnateurs mongols ainsi que leur contribution à la caisse sociale de la Mongolie,
- Tous les repas préparés par nos cuisiniers dans la campagne ainsi qu'en ville dans les petits restaurants,
- Les entrées au parc naturel et au musée national à Ulanbator et au monastère Gandan à Ulanbator, à Erdene-zuu à Kharakorum,
- Les nuits chez les éleveurs nomades mongols,
- Les transferts en ville, le véhicule avec chauffeur et le carburant.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les prestations non-mentionnées et non prévues dans le programme,
- Les boissons autres que le thé et l'eau
- Dépenses personnelles.
- Les assurances.

RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription ne sera validée qu'après votre acceptation.

RÈGLEMENT

A l'inscription : Acompte de 50 % 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

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Carte de l'itinéraire



Déroulement du trek

Jour 1 : FRANCE - OULAN BATOOR

Vol pour Oulan Bator, capitale de la Mongolie.

Nuit dans l'avion.

Jour 2 : OULAN BATOR – ARKHANGAÏ



Arrivée à **Oulan Bator** en début de matinée. Accueil par notre équipe à l'aéroport et départ immédiat pour les steppes en plein ouest. En général, le voyage étant long et la fatigue souvent présente à l'arrivée, les gens ne sont pas réceptifs à la visite culturelle et guidée le premier jour, pour cette raison, nous préférons vous proposer la visite **d'Oulan Bator** et les spectacles en fin de séjour. Départ en direction de la province de l'**Arkhangai**, arrivée au camp de yourtes en fin de journée dans la magnifique vallée de **Khogno**.

**Environ 6h de route pour 280 km, déjeuner en cours de route
Dîner et nuit sous yourte.**

Jour 3 : KARAKORUM, Ancienne capitale de l'empire mongol

Après avoir passé notre première nuit de repos au pied des superbes monts **Khogno**, dans la vallée d'Ovgont, il nous faut 2h de route pour Karakorum, ancienne capitale de la Mongolie.

Visite du village et du marché populaire.

L'après-midi, nous visitons le monastère **Erdenezuu**, le plus ancien (1580 ans) et le plus grand site bouddhiste intact de Mongolie entouré de ses 108 stupas (reliquaires bouddhistes). La randonnée commence un peu plus loin. Ce sera l'occasion d'une première petite balade pour ceux qui le souhaitent. Nous installons notre campement de tentes dans la vallée d'Orkhon.

Nuit sous tente

Environ 2h de route pour 120 km. Première promenade de mise en jambe dans la soirée afin de rejoindre le bivouac.



Jour 4 : VALLÉE DE L'ORKHON

Première journée de rando dans la vallée de l'**Orkhon** en suivant la rivière jusqu'au village de **Hoton**. La mairie du village a aménagé une yourte musée qui raconte le quotidien des nomades d'il y a un siècle. Visite possible s'il est ouvert. Ainsi, nous nous arrêterons au cours de la randonnée chez les nomades sous yourte. Ce sera l'occasion de se rafraîchir en buvant du thé au lait ou de l'**Airak**, boisson à base de lait de jument. Autour du feu, nous discuterons des derniers détails du parcours.

Nuit sous tente. Environ 4 à 5h de marche pour 20 km. Pique-nique à midi et repas chaud le soir.

Jour 5 : VALLÉE DE SANT



Après le petit déjeuner, marche vers la vallée de **Sant**. Court transfert qui pourra être prévu à la veille. Nous passerons le long d'un ruisseau qui nous mènera dans une vallée pittoresque et sa source chaude, dotée de pouvoir de guérison. La préparation du repas sur le feu et un petit repos après le déjeuner. Le trek se poursuit en amont du ruisseau. En fin de l'après-midi, nous arrivons à **Tsagaan sum**, source chaude et nous nous installons sous yourte pour la nuit.

Environ 6 à 7h de marche pour 23 km. Pique-nique à midi et repas chaud et nuit sous yourte.

Jour 6 : VALLÉE KHUJIRTIIN DAVAA

Court transfert possible en fonction de l'avancée et de la météo. Randonnée dans la vallée **Khujirt** que les nomades gardent pour camper en hiver. L'itinéraire passe par une splendide forêt de mélèzes. Randonnée en deux étapes, en direction du Parc Naturel de **Tovkhon**.

Environ 7h de marche. Repas servi en cours de route et dîner chaud le soir au bivouac. Nuit sous tente.



Jour 7 : MONASTÈRE TOVKHON

Dans la matinée, montée au monastère **Tovkhni**, petit monastère niché au sommet de la montagne et l'après-midi, nous descendons pour rejoindre la rivière **Orkhon** : les caps rocheux avec les panoramas d'espaces infinis autour de la rivière. On traverse la rivière qui se jette en cascade. Court transfert et repos bien mérité

Environ 6h à 7h de marche. Pique-nique le midi et repas chaud le soir au bivouac.

Nuit sous tente au bord de la rivière.

Jour 8 : CHUTES DE L'ORKHON

Marche le long des côtes rocheuses où nous aurons nombre de vues panoramiques, sur la vallée. Nous traversons la partie volcanique de la vallée d'**Orkhon**. Déjeuner près du feu. Le soir, nous serons accueillis par une famille nomade qui nous logera dans une de leurs yourtes et nous proposera de manger le repas traditionnel **Horhog** très apprécié par les mongols, de la viande de mouton cuite aux galets de rivière.

Environ 6 de marche. Pique-nique le midi et repas chaud le soir. Nuit en famille nomade



Jours 9, 10 et 11 : VALLÉE DE L'ORKHON et le PARC NATUREL DES 8 LACS DE NAIMAN NUUR

Le matin, nous chargeons les yaks porteurs de nos affaires pour 3 jours. Le **cirque des 8 lacs** n'étant pas accessible en voiture, notre véhicule restera à la cascade et nous continuerons notre randonnée dans la vallée de l'Orkhon en autonomie, en direction du parc naturel **Naiman Nuur**. Il nous faut une journée entière pour atteindre le premier lac, la seconde journée pour visiter les lacs et la dernière journée pour rentrer à la cascade retrouver le véhicule. **Nuit sous tente au bord du lac.**

6h à 7h par jour. Repas chaud servi au cours de la rando. Cuisine chargée au dos du yak. Nous oublions pour ces 3 jours le confort en laissant la table et les chaises à la cascade.

Jour 12 : RETOUR PAR BATOLZIT

Nous revenons cette fois ci par la côte Est de la rivière **Orkhon**. Vue panoramique de la partie Est d'Orkhon. D'ici, vous pourrez voir la gorge et la vallée du plus grand canyon, **Uurtiin tokhoi**. Descente dans la baie et **nuit sous tente.**

5h environ. Repas chaud le midi et le soir.

Jour 13 : KHIJURT

Randonnée en direction de **Khijurt**. Retour en véhicule en direction de la capitale, **Oulan-Bator**. Environ 280 km. Arrêt en route, installation du camp et **nuit sous tente.**

Repas chauds. 260km en 4x4.

Jour 14 : PARC NATUREL KHUSTAÏ

Aujourd'hui nous partons visiter le Parc Naturel du **Khustaï**, réserve de préservation des chevaux sauvages de **Prejvalski**. Le paysage change radicalement pour donner la place aux végétations d'un désert africain bordé des dunes blondes à l'horizon. Visite du musée des chevaux sauvages accompagné d'un guide. Retour à **Oulan-bator** pour passer une soirée avec l'équipe locale.

260km en 4x4. Repas chauds midi et soir. Campement sous yourte.

Jour 15 : OULAN-BATOR

Difficile de revenir en ville après avoir connu des grands espaces. Tôt le matin, nous avons une matinée culturelle en ville qui commence par le grand monastère **Gandan**. Ensuite, le musée national situé à côté de la place centrale de la capitale nous offre une extraordinaire collection des habits mongols et des objets d'usage du quotidien des mongols. Déjeuner dans un restaurant en ville et temps libre pour le shopping au centre-ville. Le soir, spectacles de chants et de danses traditionnels.

Dîner sous yourte et nuit au campement des yourtes pour la nuit.

Petit déjeuner sous yourte et déjeuner en ville et dîner sous yourte.



Jour 16 : VOL RETOUR POUR LA FRANCE

À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météo, de la forme des participants ou d'éventuel autres aléas...

Infos trek

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs, étapes de 5h en moyenne, sur sentiers plus ou moins marqués cependant aucune technique particulière ou difficulté sur le circuit.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

GROUPE :

4 personnes à 12 personnes

Si le groupe était composé que de 2 personnes, le départ serait tout de même assuré, avec un supplément de 250 € par personne.

ENCADREMENT :

Par un guide local francophone assisté d'un cuisinier et d'un chauffeur.

Dans le cas où il n'y aurait que 2 personnes, le départ serait tout de même assuré, mais avec un guide anglophone, car en Mongolie, sur la haute saison, il est impossible, d'avoir un guide francophone, que pour 2 personnes !

HÉBERGEMENT :

En yourte pendant toute la durée du trek ainsi qu'en yourte confortable, sur Olan-Bator

REPAS :

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

TOURISME EN MONGOLIE

Depuis peu, les clients qui arrivent ces derniers temps semblent être plus exigeants et plus difficiles sur certaines choses qui nous paraissent secondaires pour aimer la Mongolie. En effet, nous ne vous fournirons pas des repas préparés par des traiteurs français, ni des hôtels 4 étoiles, ni du matériel de camping de grande marque occidentale et encore moins un horaire calculé à la minute. Si vous avez ce genre d'exigence, nous vous déconseillons de venir avec nous pour un trek authentique en Mongolie. Nous vous proposons de vivre une expérience unique parmi les mongols.

Notre hébergement sera en yourte même à Oulan-Bator, un superbe camp tenu par une coopérative, du matériel de camping dont la plupart est fabriqué par des artisans mongols, des repas chauds très bien cuisinés par nos cuisiniers professionnels qui vont vous faire indiscutablement apprécier les mets mongols injustement dénigrés dans les guides de voyage occidentaux.

Il est certain que le tourisme de certains français évolue dans un sens d'exigence, mais jusqu'à présent, heureusement ou malheureusement, les français sont presque les seuls à accepter de camper dans la nature sauvage et à apprécier de rencontrer les nomades, contrairement à nouveaux touristes qui voyagent en Mongolie à cinquante dans un bus à la recherche des comforts touristiques sans faille.

Renseignements divers

Informations générales :

Superficie : 1 566 500 km²

Capitale : Oulan Bator

Langue : mongol

Population : 3,076 millions d'habitants

Religion : le bouddhisme, islam

Décalage horaire : + 7h

PASSEPORT ET VISA :

Le passeport doit être en cours de validité 6 mois, après la date présumée de votre retour de voyage.

Pour obtenir le visa, il faut faire la demande auprès de :

Ambassade de Mongolie

5, Avenue Robert Schuman

92100 Boulogne Billancourt

Tel : 01 46 05 28 12

CHANGE

Vous pourrez effectuer vos opérations de change en arrivant. Retrait possible par carte Visa à Oulan-Bator uniquement.

Cours : 1 Euro = 3040 tugriks

Si vous apportez des dollars US il faut absolument des coupures neuves, les Mongols n'acceptant pas les vieux billets.

La monnaie, le Tügrik est composée de coupures allant de 10 à 20 000 T.

Nous vous conseillons d'emporter environ 100 Euros pour vos dépenses sur place, plus si vous prévoyez des achats à Oulan-Bator.

DÉPLACEMENT :

En minibus privé pour tous les transferts.

AÉRIEN :

Vol régulier avec l'Aeroflot, au départ de Paris.

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.

HÉBERGEMENT ET CAMPEMENT

A Oulan-Bator l'hébergement se fera dans notre campement de yourte sur une base de 4 lits par yourte. Une personne désirant être seule dans une yourte devra s'acquitter d'un supplément à l'avance. L'hébergement lors du circuit se fera dans des tentes doubles ou alors en yourte de 5 couchages en fonction de la formule que vous avez choisie.

Nous prenons en charge tout le matériel collectif nécessaire au campement : matelas, tentes, cuisine, couverts, matelas-mousse de 5 cm etc. Vous n'avez à amener, que votre duvet.

Pour nos expéditions lointaines, toutes les nuits sont comprises dans le forfait. Nous dormirons soit sous tente, soit en yourtes, habitat traditionnel mongol. Généralement une personne ou une famille vit sur ces lieux totalement isolés de toute civilisation et perdus au milieu de nulle part.

Loin des structures touristiques, certaines de nos expéditions proposent un Confort sommaire (pas de douche, pas d'eau courante, WC dans la nature). A noter que les yourtes sont très confortables : chauffées (température intérieure en hiver entre 20 et 25°C), on peut s'y tenir debout.

A Oulan-Bator, nous hébergeons nos voyageurs dans un campement des yourtes écologiques loin de la pollution du centre-ville. Ce campement est tenu par une coopérative. Nous préférons acheter le service de cette coopérative au lieu de faire appel aux hôtels d'Oulan-Bator. Ce campement permet à 4 mongols d'avoir un emploi de cuisinière, femme de ménage, gardien de camp et employé de douche. Ce campement de yourte de charme se trouve à Khujirbulan, loin de la pollution et du bruit du centre-ville sous un ciel étoilé magnifique, avec des douches artisanales en bois, des toilettes sèches et une yourte restaurant décoré

RESTAURATION

Pension complète, tous les repas du jour 1 au jour 16 sont compris (y compris dîner d'adieu) Pique-nique le midi et repas chaud le soir. La Mongolie est le pays de la viande, vous en mangerez presque à tous les repas, pas de possibilité végétarienne (mais aménagement possible).

L'alimentation mongole a tendance à être répétitive, à base de viande de mouton, de légumes et de laitages.

Eau : Nous fournissons à tous nos clients une bouteille d'un litre et demi d'eau par jour et par personne. Au-delà de cette quantité, veuillez-vous débrouiller avec du micropur.

CLIMAT

La Mongolie en été peut vous réserver des surprises : de +3° à +35°C dans la journée et de -3° à +6°C la nuit. Il faut donc prévoir plutôt des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise, amples et chauds (genre polaires) et de teeshirts (s'il fait chaud), l'idéal étant de cumuler les épaisseurs afin de gérer au mieux la température.
Décalage horaire de plus 7 heures en hiver / 6 heures en été.

TEMPERATURES

Moyennes En °C	Mai		Juin		Juillet		Août		Sept	
	Nuit	Jour	Nuit	Jour	Nuit	Jour	Nuit	Jour	Nuit	Jour
Ulaan Baator	1	17	8	22	11	24	9	22	1	16
Khusvgsul	-5	15	0	20	5	25	5	20	0	15
Gobi	6	20	13	26	16	28	14	26	7	20

SANTÉ, VACCINATIONS

Aucune vaccination n'est obligatoire en Mongolie, la vaccination antitétanique est toujours vivement conseillée. Chaque participant se munira d'une pharmacie individuelle en fonction de ses habitudes et de sa tolérance à certains médicaments. Nous suggérons d'emmener une petite pharmacie personnelle, contenant vos médicaments habituels.

VIVEZ A L'HEURE MONGOLE !

Vous vous apercevrez très vite que les Mongols et surtout les nomades ne portent pas de montre. Ainsi pas de stress, mais la ponctualité n'est pas toujours de rigueur non plus. Vivez à l'heure mongole, rangez votre montre et laissez-vous porter par le temps.

Apprenez à apprécier l'instant présent, à profiter et tirer partie des contretemps et des imprévus. Votre équipe saura toujours résoudre les petits obstacles avec le sourire, faites leur confiance et détendez-vous.

Si vous prenez des vols intérieurs durant votre séjour, gardez bien en mémoire que votre itinéraire pourra être modulé en fonction des horaires des avions et/ou des annulations intempestives ! Malheureusement, vol intérieurs et trains ne sont pas toujours synonymes de ponctualité en Mongolie, bien que dans 90% des cas il n'y ait pas de problèmes. Dans la mesure du possible, nous nous engageons à respecter au maximum les délais, les horaires et le programme. Si nous devons modifier un peu le séjour cela se ferait dans la concertation, sans supplément de prix, et dans le seul intérêt de nos voyageurs.

COUTUMES

Les Mongols sont un peuple nature, respectant des rituels bouddhistes et chamanistes dans leur vie quotidienne (sauf certaines ethnies minoritaires).

RITUELS

Ils sont très honorés lorsque nous respectons leurs usages. Pensez à faire 3 fois le tour d'un Ovoo (stèle de pierre rituelle élevée en l'honneur de Tengri, le maître des esprits, l'esprit du ciel, le protecteur de la famille), en lui faisant des offrandes et en formulant des vœux. Communication positive assurée avec nos amis mongols dès le premier tour d'Ovoo... et confiance dans les visiteurs étrangers pour tout notre séjour.

Aïrag : Avant d'entamer une conversation sous la yourte, acceptez l'offrande rituelle du bol d'Aïrag (lait de jument fermenté servi frais). Ensuite seulement les conversations peuvent commencer.

Pour recevoir cette offrande de bienvenue, abaissez la manche de votre chemise ou vêtement, placez la main gauche sous le coude du bras droit et tendez la main droite pour recevoir la coupe. Si vous n'aimez pas le lait de jument fermenté vous n'êtes pas obligé d'en boire, mais vous devez en accepter l'offrande sous peine d'offenser votre hôte et les esprits : il vous suffit alors de tremper le majeur de la main droite dans le liquide et d'asperger successivement au-dessus de votre tête à gauche, au milieu et à droite (pour bénir la terre, le ciel, le territoire, soit l'est, l'ouest, le nord). Portez ensuite la coupe à vos lèvres sans boire une seule goutte après avoir mouillé votre front avec votre majeur mouillé du breuvage. Vous pourrez redonner alors la coupe à votre hôte. Attention, si vous acceptez de boire, il vous faudra alors vider la coupe.

Ce rituel se répète 3 fois. A la 3ème fois, après avoir bu (ou béni les forces de la nature), vous ne redonnerez pas la coupe à votre hôte, mais à votre voisin situé immédiatement à votre gauche, c'est-à-dire dans le sens du soleil.

Dans la yourte : C'est dans ce sens d'ailleurs que vous pénétrerez dans l'intimité de la yourte, soit par l'ouest (ou la gauche) car la porte est toujours située au sud (sauf exception si par exemple au sud de la yourte se trouve une rivière ou une montagne, alors la porte se trouvera à l'est... dans ce cas vous entrez encore par la gauche, soit le sud).

Ne frappez jamais à la porte d'une yourte avant d'y entrer (signe d'agression) mais entrez directement sans attendre l'invitation, les nomades vous doivent l'hospitalité. Ne parlez jamais à quelqu'un si vous êtes dans l'embrasement de la porte mais attendez d'être dedans ou dehors. En arrivant à cheval, descendez par la droite de la yourte, la gauche étant réservée au chef de famille et arrivez au pas. N'étendez pas vos jambes en direction du poêle, c'est une offense à l'esprit du feu qui se fâcherait. N'y jetez aucun déchet, n'y crachez pas...

Ne vous appuyez pas sur les poteaux de la yourte.

Si on vous fait asseoir sur le lit au fond de la yourte (nord) c'est que vous êtes considéré comme une personne honorée, soit par votre âge, soit par votre rang social.

Les invités s'assoient toujours à gauche sous la yourte (ouest) alors que les femmes sont à droite avec les enfants. Aucune femme mongole ne s'assoit au nord si elle n'y est invitée, à moins qu'elle ne soit veuve.

Vous trouverez plus bas d'autres indications pour vous aider dans la vie au quotidien avec les mongols. En respectant ces rituels, votre voyage ne s'en déroulera que mieux et vous serez apprécié par nos amis mongols.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

- Un grand sac de voyage pour vos affaires qui vont suivre (max 10kgs)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Sac de couchage bien chaud (-5°) + drap de sac
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres) et contre les moustiques
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une gourde et du Micropur
- Couverts, couteau et gobelet
- Lampe frontale
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*) ou un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange

Une petite pharmacie personnelle

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pastilles maux de gorge
- Pansements et double peau type Compeed

En vous souhaitant un agréable trek en Mongolie

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

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surlshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surlshauteurs.com
info@surlshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442