

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 . . .

ÉQUATEUR : L'ALLÉE DES VOLCANS

Randonnées accompagnées avec un guide local francophone

En semi itinérance sans portage

Hébergement en hôtel, en auberge et chez l'habitant

Séjour 22 jours dont 15 jours de randonnées

Difficulté : 				Saison						Départ garanti 
3 Chaussures	En hôtel/auberge et chez l'Habitant	En semi itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 5 personnes
				J	A	S	O	N	D	



L'Équateur est un petit pays au relief très diversifié. La grande variété de paysages, la richesse de sa biodiversité, son folklore singulier et la gentillesse de ses habitants font de lui, un lieu unique et particulièrement attrayant pour le randonneur curieux.

Ce trek en Terre Andine, dans ce pays de volcans de toute taille dont certains sont même encore en activité permet d'aller à la rencontre de ces populations chaleureuses et de déambuler dans une Nature encore indomptée qui offre sereinement un panel de paysages et d'espaces grandioses et saisissants.

Ce séjour diversifié est un cocktail subtilement coloré qui ne peut pas laisser insensible...

NOS POINTS FORTS

- Un séjour « sur mesure » pour découvrir les trésors de ce petit pays
- Rencontre et partage avec quelques populations locales
- Un savant mélange entre randonnée, immersion culturelle et paysages fascinants.

DATES et TARIFS

DATES	DEPART PARIS
08/06 au 28/06/2025	4695 €
12/07 au 02/08/2025	4895 €
10/08 au 31/08/2025	4895 €
06/09 au 27/09/2025	4695 €

LE TARIF COMPREND

- le vol international au départ de Paris, A/R,
- les taxes aériennes
- le guide francophone
- la pension complète
- toute la logistique pour le trek les transferts en minibus

LE TARIF NE COMPREND PAS

- les prestations non-mentionnées et non prévues dans le programme,
- les boissons
- dépenses personnelles.
- les assurances.

LES POURBOIRES

En Équateur, laisser un pourboire est une tradition. Une cagnotte est généralement constituée et remise à l'équipe en fin de voyage en signe de gratitude. Le montant, laissé à l'appréciation de chacun selon sa satisfaction, varie en fonction de l'itinéraire et de la durée du séjour. Il est recommandé de prévoir environ 20 € (30 CAD) par participant et par semaine, en tenant compte du niveau de vie local pour préserver l'équilibre économique.

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.

DEROULEMENT DU TREK

Jour 1 & 2 : ARRIVÉE À QUITO (2850 m)

Accueil à l'aéroport par un membre de notre équipe, transfert et installation à votre hôtel.

Nuit en hôtel à Quito

Jour 3 : VISITE DU QUITO COLONIAL



Première visite du centre historique de Quito et du site de la Mitad del Mundo (latitude 0).

Le matin, visite de **Quito** admirablement située au pied du volcan Pichincha, visite du centre colonial et du musée del Banco Central relatant l'histoire du pays et de ses différentes populations, il expose entre autres des masques et ornements **incas** en or.
Nuitée en hôtel à Quito

Jour 4 : QUITO - LAC DE CUICOCHA – COMMUNAUTE DE SAN CLEMENTE



Après le petit déjeuner, nous prendrons la route vers le nord du pays, direction la province d'Imbabura. Première randonnée d'acclimatation autour du lac Cuicocha (3800 m d'altitude). Ensuite nous partirons vers San Clemente.
Dîner et Nuitée au sein de la communauté indigène.

Temps de marche : 4 heures

Type de terrain : páramo andin sentier de terre et hautes herbes

Dénivelé : + 250 mètres

Jour 5 : SAN CLEMENTE



Aujourd'hui plusieurs activités vous seront proposées sur place. Cette journée sera l'occasion de pratiquer tourisme communautaire afin de s'immerger complètement dans la culture locale. Les familles accueillent des visiteurs dans leurs maisons, leur offrant une **expérience immersive** : repas traditionnels, apprentissage de la langue kichwa, participation à des activités agricoles ou artisanales.

Nuitée au sein de la communauté indigène

Jour 6 : ASCENSION DU VOLCAN FUYA FUYA (4260 m)



Après le petit déjeuner, nous partirons pour l'ascension du **volcan Fuya Fuya** avec une vue magnifique à 360° et sur les lagunas de **Mojanda**, ce sont des dépressions circulaires, résultat de l'explosion de la chambre magmatique... des **Caldeiras**. Pique-nique en cours de randonnée.
Continuation vers **Lasso**, petit village en bordure du parc national de Cotopaxi.

4h de marche pour 450m de dénivelé. Nuit en hôtel

Jour 7 : OTTAVALO – VOLCAN PICHINCHA - LASSO



Départ matinal vers vers Quito. Nous monterons au Teleferico (Télécabines) pour effectuer l'ascension du Rucu Pichincha (4776 m), volcan qui surplombe la capitale. Nous poursuivrons ensuite vers le sud jusqu'à Lasso. Logement en Hosteria.

Temps de marche : 4/5 heures

Type de terrain : sentiers de terre et rochers dans la partie haute du volcan

Dénivelé : + 700 mètres

Jour 8 : LASSO – TIGUA



Après un bon petit déjeuner, départ vers le village de Tigua (3590 m) très réputé pour ses peintures naïves ou populaires andines, réalisées traditionnellement sur cuir de mouton.

En chemin, nous ferons la visite de la petite ville de Pujili et à Tigua d'un atelier artisanal de peinture naïve, typique de la région. Logement en Posada

Jour 9 : TIGUA - QUILOTOA



Pour cette journée une belle randonnée nous amènera de Tigua à Quilotoa (3800 m) le long et à l'intérieur du canyon du Toachi. De belles scènes rurales s'offrent à nous.

Nuitée en auberge au sein de la communauté indigène de Quilotoa.

Temps de marche : 5h environ

Type de terrain : sentier de terre

Dénivelé : + 500 mètres

Jour 10 : QUILOTOA - CHUGCHILAN



Nous commencerons la journée par une magnifique descente vers le cratère du volcan jusqu'à la lagune. L'effondrement du cratère a créé une immense dépression qui s'est remplie d'eau de pluie et d'infiltrations souterraines, formant un lac de **3 km de diamètre** et de **250 mètres de profondeur**. Puis randonnée de Quilotoa à Chugchilan. (3200 m).

Nuitée en auberge à Chugchilan.

Temps de marche : 5/6 heures

Type de terrain : páramo andin, sentier de terre et sable volcanique

Dénivelé : - 1000 mètres

Dénivelé : + 500 mètres

Jour 11 : CHUGCHILAN – ISINLIVI



Nous descendrons dans un beau canyon verdoyant où niche le petit village de Itualo. Vous aurez l'occasion de traverser la rivière Toachi sur un pont suspendu et de remonter le canyon en traversant une autre vallée par de petits sentiers de terre jusqu'à arriver au village de Isinlivi. Logement en Hosteria.

Temps de marche : 5 heures

Type de terrain : sentiers de terre, sable et tunnels de végétation

Dénivelé : +450 mètres

Jour 12 : INSILIVI – COTOPAXI



Départ vers le volcan Cotopaxi. Nous monterons en véhicule jusqu' au parking situé à 4500 m puis à pied jusqu' au refuge José Ribas (4800 m). Nous ferons alors une approche du glacier. Le Cotopaxi est l'un des rares endroits où l'on trouve un glacier permanent en zone tropicale.

Enfin nous poursuivrons la randonnée vers la plaine jusqu' à l'auberge Tambopaxi (3800 m). Logement en auberge (dortoir).

Temps de marche : 5 heures

Type de terrain : cendre volcanique, sentiers et paramo andin

Dénivelé : +300 mètres

Dénivelé : - 1000 mètres

Jour 13 : COTOPAXI – BANOS



Cette journée sera consacrée à l'Ascension du pic Central du mont Rumiñahui (4640 m). Du sommet nous aurons une magnifique vue panoramique sur l'ensemble parc national Cotopaxi. En fin d'après-midi, nous prendrons la route vers la ville thermale de Baños. Nuitée en hôtel.

Temps de marche : 7 heures

Type de terrain : sentier, hautes herbes et sable volcanique, rocher près du sommet

Dénivelé : + 800 mètres

Jour 14 : BANOS



Cette journée sera rythmée par la visite de Baños et de ses environs : La magnifique route des cascades. Excursion à la cascade Pailon del Diablo, traversée en tarabita (nacelle) du rio Pastaza. D'ici une belle observation du volcan actif Tungurahua et possibilité de baignade dans une des piscines d'eaux thermales de Baños vous attendent. Nuitée en hôtel.

Jour 15 : BANOS – RIOBAMBA



Matinée libre à Banos puis départ vers la ville andine de Riobamba. Visite de la ville. Riobamba a une belle architecture coloniale avec des places charmantes comme la Plaza Roja et des églises anciennes comme la Catedral de Riobamba. Nuitée en hôtel à Riobamba.

Jour 16 - 17 - 18 : TREK VOLCAN CHIMBORAZO



3 Jours de trek :

Jour 1 : 5h de marche, + 500 m, nuit en refuge à 3900 m

Jour 2 : 5h de marche, + 500 m, nuit en refuge à 4100 m

Jour 3 : 6h de marche, + 700 m et fin du trek à 14h au refuge du Chimborazo – Départ vers Riobamba et nuitée.

Jour 19 : RIOBAMBA – INGAPIRCA – CUENCA



Départ vers la ville de Cuenca. En chemin, visite du site archéologique d'Ingapirca. C'est le site archéologique inca le plus important d'Équateur. Son nom signifie "mur de pierre des Incas" en quechua. Il s'agit d'un complexe religieux et militaire construit au 15^e siècle par les Incas.

Nuitée en hôtel à Cuenca.

Jour 20 : CUENCA



Visite du centre historique de Cuenca, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, de la fabrique de chapeaux Homero Ortega.

Excursion le long du rio Tomebamba pour apprécier la vue sur cette ville très spéciale... sans doute une des plus belles du pays.

Nuitée en hôtel à Cuenca.

Jour 21 : JOURNÉE LIBRE CUENCA – VOL VERS QUITO



Journée libre à Cuenca pour déambuler à son gré. Puis en soirée, envol vers la ville de Quito.

Transfert aéroport
Hôtel à Quito.

Jour 22 : QUITO – FRANCE

Transfert à l'aéroport puis envol pour la France.

INFO TREK

NIVEAU : 3 chaussures

Pour bons marcheurs avec des étapes de 5 à 6h en moyenne sur sentiers plus ou moins marqués, terre, herbes et hautes herbes, sable volcanique, neige occasionnelle, rocaille et rocher sur les parties sommitales mais cependant aucune technique particulière ou difficulté sur le circuit. Mais comme ce séjour se déroule en haute altitude, l'effort est plus important...

Pour information, Quito est à 2800m et nous montons plusieurs fois à plus de 4000m dont une fois à plus de 5000m

	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 +

IMPORTANT

MAM : (Mal Aigu des Montagnes)

Ce voyage comporte au moins une nuit à plus de 3500 mètres. L'acronyme **MAM** désigne le Mal Aigu des Montagnes dont les signes annonciateurs (céphalée, étourdissement, rétention d'eau, perte d'appétit et du sommeil...) peuvent avoir des conséquences gravissimes. Ces symptômes varient évidemment selon les personnes, mais chaque saison, certains voyageurs (randonneurs amateurs ou grands trekkers) souffrent de l'altitude.

Sachez qu'il existe des tests prédictifs. Le test d'effort à l'hypoxie permet de connaître la capacité de son organisme à s'adapter à ce nouvel environnement et ainsi éviter les accidents pendant l'ascension. L'acclimatation reste toutefois le meilleur moyen pour prévenir toutes complications.

Quoiqu'il en soit, votre guide saura gérer au mieux cette éventuelle problématique.

N'hésitez donc pas à l'informer rapidement si vous ressentez l'un de ces symptômes...

GROUPE :

5 personnes à 12 personnes

ENCADREMENT :

Par un guide local francophone qui sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le pays et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

HÉBERGEMENT :

En hôtel en ville.

En auberge chez l'habitant dans des communautés qui se sont organisées pour accueillir les randonneurs. Le groupe sera réparti dans plusieurs familles.

REPAS :

Pension Complète pendant toute la durée du trek.

Repas froid ou chaud à midi (suivant l'endroit), repas chaud le soir (au restaurant, à l'hôtel ou préparé par nos hôtes lorsque nous dormons chez l'habitant).

DÉPLACEMENT :

En minibus privé pour tous les transferts.

PORTAGE :

Pas de portage, uniquement vos affaires pour la journée.

PASSEPORT ET VISA :

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

Pas de visa nécessaire.

Formalités police complémentaires :

ATTENTION NOUVELLE RÉGLEMENTATION du 22/07/2018 : ASSURANCE MALADIE OBLIGATOIRE pour tous les voyageurs.

Suite à l'entrée en vigueur au 22/07/2018 d'une nouvelle réglementation en Equateur, il sera demandé à tout voyageur, à compter de cette date, de présenter à son arrivée un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux.

SANTÉ & VACCINATIONS :

L'état équatorien n'exige aucune vaccination obligatoire. Les vaccins anti-typhoïdiques et contre les hépatites A et B sont conseillés.

Quelques règles essentielles d'hygiène restent la meilleure protection contre les maladies : boire de l'eau en bouteille capsulée, ne pas manger de légumes crus, ni de fruits non épluchés.

Vous pouvez remplir vos gourdes mais il est nécessaire de traiter l'eau avec des pastilles purifiantes (Micropur) ou des gourdes filtrantes.

RENSEIGNEMENTS DIVERS

Informations générales sur le pays

Capitale : Quito

Superficie : 283 520 km²

Population : 16 498 500 d'habitants

Langue : Espagnol

Religion : catholique

Décalage horaire : Entre 5 et 7 h de moins

CLIMAT :

L'Equateur, de par sa situation géographique, situé sur la ligne équatoriale et traversé par l'imposante Cordillère des Andes, présente une infinité de climats.

Le climat est sujet à deux principaux facteurs : la circulation atmosphérique générale et les masses d'airs locales résultant du relief. Il intervient d'autres facteurs, notamment les courants océaniques. Pour résumer, on peut dire que l'Equateur n'a pas de saisons comme nous l'entendons en Europe. Toutes les époques de l'année sont agréables pour vous y rendre ; cependant selon l'endroit où vous allez et ce que vous désirez faire, certains mois sont plus appropriés que d'autres. Tout dépend de la zone géographique naturelle qui vous intéresse particulièrement.

L'Equateur est divisé en quatre grandes zones : la côte, **les Andes**, la forêt amazonienne et les îles Galapagos.

POUR LES ANDES

Température moyenne : 14 à 18 degrés à 2800m

- **Cordillère occidentale**, ouest et haut plateau central.

Hiver : décembre à mai, saison humide (février et mai très pluvieux, avril est le plus pluvieux).

Eté : juin à septembre, saison sèche (vent en août), courte saison sèche et fin décembre/début janvier.

- La meilleure saison : juin, juillet, septembre : moins de pluies, visibilité sur les volcans.
- **Cordillère orientale**, versant est :

Hiver : juin à août, saison humide (pluies en fin d'après-midi, vent en juillet et août)

Eté : septembre à mai, saison sèche (climat influencé par la forêt).

- La meilleure saison : octobre à février, meilleure visibilité sur les volcans

CONSEILS ET INFORMATIONS PRATIQUES

Sachez qu'un voyage en ÉQUATEUR recèle toujours un petit parfum d'aventure. C'est une chance pour vous de visiter ce pays encore vierge de toute pollution touristique. Mais préparez-vous matériellement et psychologiquement...

Afin de faciliter votre "prise de contact" avec la réalité équatorienne, nous vous proposons ces quelques informations et conseils pratiques.

MONNAIE :

Le **Dollar US** depuis 2000

Espèces : Il est impératif de partir avec des dollars américains vu la difficulté à changer des euros en Equateur. Le change n'est possible que dans les banques des grandes villes (horaires d'ouverture limités) et bureaux de change ("casa de cambio").

En ville, vous pourrez toutefois retirer de l'argent avec une carte VISA

EAU POTABLE :

Ne buvez pas l'eau du robinet. Eviter de consommer des jus de fruits en dehors des hôtels et restaurants utilisés. Il existe des bouteilles d'eau plate, ou gazeuse, capsulées.

LE COURANT ÉLECTRIQUE :

110V, prise au standard américain, prévoir un adaptateur universel ou spécifique aux USA

LE POURBOIRE :

Généralement bien vu mais il reste en fonction de votre satisfaction et de votre porte-monnaie !

Les porteurs des valises aux aéroports et dans les hôtels sont rémunérés par nos soins.

Le guide et le chauffeur peuvent faire l'objet de vos attentions. Un bon indice de satisfaction se situe dans une base de 2 dollars par jour et par personne pour le guide et un dollar par jour et par personne pour le chauffeur. Mais encore une fois, il s'agit d'un usage, pas d'une obligation.

LES HORAIRES :

Votre voyage a été étudié pour vous permettre de voir et de faire un certain nombre de choses en un certain temps. Pour l'avantage de tous, il est indispensable que chacun respecte au mieux les horaires indiqués par le guide, notamment lors des visites, des temps libres et des départs matinaux. Nous vous remercions de vous plier aimablement à cette petite contrainte.

GASTRONOMIE :

La cuisine équatorienne est savoureuse et très variée. Chaque région à sa cuisine particulière.

En voici quelques exemples :

Cuy : cochon d'inde cuit à la braise. Le régal et la spécialité de la cuisine équatorienne.

Le Ceviche : ce sont des morceaux de poissons, crevettes ou des coquillages macérés dans le jus de citron vert et d'oranges, avec des oignons, tomates, piments verts, coriandre et persil.

Poissons : une très grande variété de poissons frites ou grillés, fraîchement pêchés (corvina, picudo, dorado, pargo.....) et des fruits de mer (coquillages, langoustes, araignées, crabes.....)

Churrasco : on le trouve dans tout le pays. Morceau de bœuf, style entrecôte, servi avec un œuf frit, avocat, tomate, salade, riz.

Plantin : Banane verte préparée de diverses façons : servie en légume, soit grillée à la braise et servie avec une poudre de cacahuète (salprieda), soit frite en fines rondelles (chiffles), soit en pâte farcie de viandes ou fromage frites (bolones ou empenadas)

Pan de almidon : manioc et amidon en pain farci avec du fromage.

Corviche : sorte de gâteau salé, fait avec du plantain et fourré avec du poisson, cuit au four.

- **Locros** : soupes typiquement équatoriennes, préparées à base de lait, de pommes de terre, graisse d'achiote (colorant végétal naturel) soit avec du fromage, du maïs tendre, des haricots tendres, du plantain, de la couenne de porc.

Caldos : soupes à base de légumes et céréales andins.

Humitas : préparées à base de maïs tendre (chocio), œufs, fromage et beurre. Enroulées et cuites dans la feuille de l'épi de maïs.

Tamales : préparés à base de farines et pâtes diverses farcies de viandes de poulet, ou de bœuf ou de porc. Cuits à la vapeur dans la feuille de l'achira (canna – balisier) qui lui donne un goût particulier.

Empanadas : préparées à base de pâtes ou farines diverses farcies à souhait, frites ou cuites au four.

Llapingachos : tortillas (sorte de galettes) de pommes de terre, fromage et graisse d'achiote, frites servies généralement avec l'hornado.

Hornado : cochon entier grillé au four de terre sur les braises de bois.

ARTISANAT ET MARCHÉ :

L'Artisanat du pays est d'une extrême richesse. En Amérique latine vous ne trouverez nulle part un si grand choix de cotonnades.

Durant votre voyage, vous visiterez au moins un marché indien où l'on vous proposera des tissages de coton ou de laine, des broderies, des articles de vannerie, des chapeaux Panama fabriqués dans la région de Cuenca, des sujets colorés en mie de pain, des bois sculptés et des bijoux.

TOURISME ÉQUITABLE ET RESPONSABLE

Nous travaillons en étroite collaboration avec une agence locale qui s'inscrit comme nous, dans une démarche d'organisation de séjour se voulant respectueuse d'un tourisme responsable, équitable et solidaire.

Elle fait partie de l'ATOFI, une association qui regroupe des tours opérateurs francophones basés dans différents pays.

Cette association n'a aucun but lucratif ni commercial ; les agences sélectionnées par leur sérieux et le bon retour de leurs voyageurs, sont de petites structures familiales ; ces agences ont fait l'objet d'une sélection stricte afin de toujours garantir des prestations de qualité et un service personnalisé en français sur toutes les destinations proposées.

Mais les mots ne sont rien sans des actions concrètes...

Les conditions de travail des équipes locales ont été améliorées, l'hébergement sur des petites structures familiales ou au sein des communautés sont prioritaires. Nous informons et sensibilisons les populations à la protection de leur environnement.

N'oubliez donc pas ces gestes simples.

- Evitez de laisser des déchets derrière vous.
- Evitez de gaspiller l'eau.
- Utilisez des produits sanitaires biodégradables
- Respectez les habitants et leur intimité (pas de photos sans autorisation)
- Photographiez les fleurs plutôt que les cueillir
- Ne rien ramasser sur les sentiers
- etc...

Le tourisme solidaire est notre affaire à tous, il est donc nécessaire d'agir ensemble

DONS POUR LES COMMUNAUTÉS

Lors de votre passage dans les Communautés, il est possible de laisser des dons. Voici une liste de fournitures qui pourrait leur être d'une grande utilité :

- des cahiers de 30 pages (à lignes de préférence)
- des crayons ou stylos
- des marqueurs fluorescents
- Règles ou équerres en plastique

NECESSAIRE ET INDISPENSABLE

La franchise bagages est de 20 kg par personne dans les compagnies aériennes. Nous vous conseillons l'usage d'un sac plutôt que d'une valise, afin de faciliter la manipulation des bagages.

Du fait de la grande variété des climats, il est nécessaire de prévoir un sac de voyage complet, avec des vêtements légers et chauds.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (liste non exhaustive)

- Un grand sac de voyage pour vos affaires qui vont suivre.
- Vos affaires de rechange
- Un maillot de bain (pour les bains chauds)
- Serviette microfibre
- Une trousse de toilettes
- Savon de Marseille (usage multiple et non polluant)
- 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 collant thermique
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie

Pour le couchage

- Un sac de couchage chaud (-5°C)
- Un drap de sac
- Une lampe frontale

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 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)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une gourde et du Micropur
- Couverts, couteau et gobelet
- 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
- Diamox pour l'altitude
- Aspirine / Paracétamol
- Antibiotique à spectre large
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Motilium
- Collyre
- Pastilles maux de gorge
- Antiseptique
- Pansements et double peau type Compeed
- Elastoplast

En vous souhaitant un agréable trek en Équateur...

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@surleshauteurs.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.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.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