



TREK CNV NEPAL 2022

Voici une liste de matériel pour vous aider à préparer vos affaires

Chaussures

- de bons souliers de montagne, avec semelle profilée type vibram (éviter les chaussures neuves pas encore formées à votre pied... et réparer en avance les vieilles chaussures qui le demandent, merci ! ;-))
- une paire de petites baskets légères ou pantoufles pour le soir
- une paire de sandales légères pour la douche si souhaité
- quelques paires de chaussettes pour la marche, ainsi qu'une paire de grosses chaussettes chaudes

Habits

Rappel : nous naviguerons entre 1000 mètres et plus de 4000 mètres d'altitude, où il fait bien froid le soir et le matin, et où le soleil tape fort la journée

- veste chaude type doudoune (plume ou synthétique)
- veste coupe vent et imperméable
- 3-4 hauts pour la rando (manches longues ou courtes de sport ou en merinos)
- pullover pour avoir un peu plus chaud
- 2 pantalons de rando
- casquette ou chapeau de soleil
- bonnet
- gants
- écharpe ou tour de cou (type «buff») chaud
- sous-vêtements de rechange
- paire de collants et tshirt confortable pour la nuit

Autre matériel

- sac à dos ou sac «duffle bag» pour le principal des affaires, qui sera porté par les porteurs
- autre sac à dos que vous porterez la journée (peut être plus petit, contenu vos habits du jour, veste, eau, en-cas...)
- protection de pluie pour ce sac à dos (externe ou grand sac poubelle comme doublure intérieure)
- filtre à eau (type Katadyn BeFree ou Platypus QuickDraw)
- gourde ou thermos
- lunettes de soleil (minimum protection 3)
- lampe de poche si possible frontale
- sac de couchage (pour la partie des lacs de Gosaikunda)
- sac à viande (sac de couchage en soie, coton ou polaire).

Mais aussi

- vos affaires de toilette
- serviette de bain légère
- crème solaire
- petite bouteille de désinfectant pour les mains
- vos médicaments personnels
- une paire de boules quies au cas où votre voisin.e ronflerait un peu trop ;-)
- quelques paquets de mouchoirs en cas de goutte au nez
- chargeur pour votre téléphone et votre téléphone
- «banane» pour garder sur vous papier et argent
- photocopie de votre passeport (conseil : envoyez-vous sur votre mail un scan de votre passeport)
- 3 ou 4 photos passeport de vous
- de quoi écrire
- le solde du paiement du trek en euros ou en dollars US
- votre propre argent et cartes de crédits

Eventuellement

- petit couteau de poche (p.ex. couteau suisse)
- batons de marche
- protections des genoux ou autre selon vos besoins
- appareil photo
- une bouillotte
- un petit réveil de voyage (si vous souhaitez une alternative à votre portable)