



La grande traversée des Iles Lofoten (13 j) ^(AT608)

Norvège - Europe du Nord

13 jours (dont 11 jours : Randonnée)

Prix à partir de 3175.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chalet
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide accompagnateur de randonnée
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Le voyage le plus complet sur les Lofoten, avec les meilleures randonnées et les plus beaux panoramas du pays.
- La mini-croisière sur l'Express Côtier entre les îles et le continent.
- Le village de Nusfjord et ses rørbus classés à l'Unesco.
- Un groupe limité à 12 personnes pour plus de confort.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Des oiseaux, des phoques, des paysages somptueux, des maisons colorées et des hommes... Seules les mouettes troublent le silence au pays du soleil éternel. Une symphonie en vert et bleu de bout du monde...

Une traversée intégrale du sud au nord pour découvrir toute la variété des paysages des îles Lofoten. Montagnes surgissant de l'océan, villages de pêcheurs aux couleurs vives, rouge, bleu, jaune, immenses prairies verdoyantes, lumière permanente du solstice d'été ; la terre originelle des Vikings, rude et sauvage, distille une atmosphère de bout du monde.

Jour 1 PARIS - OSLO - BODØ

Hébergement : auberge de jeunesse. Repas libre.

Vol Paris-Oslo-Bodø. Accueil à l'aéroport par votre guide et transfert à l'hébergement en bus de ligne ou taxi.

Nuit à Bodø.

Jour 2 KEISERVARDEN (357 M)

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 3 h 30 de marche.

Hébergement : rorbu. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h 45 en ferry (selon les bateaux).

Journée de mise en jambes avec une belle randonnée facile au Keiservarden (357 m), le sommet qui domine la ville de Bodø. Départ à pied de l'hébergement. Après avoir traversé la zone résidentielle, vous prenez rapidement de la hauteur et atteignez les lacs d'Orevollvatnet, puis de Svartvatnet, en pleine nature. Le panorama sur la ville de Bodø se dévoile rapidement, ainsi que toute la côte nord et ses hauts sommets qui font face au Vestfjord et à l'îlot de Landegode. Si le temps est clair, on devine au loin les îles Lofoten, à plus de 100 kilomètres des côtes. Retour à Bodø, puis à l'embarcadère, situé à deux pas de l'hébergement, et ferry en fin d'après-midi pour Moskenes. Transfert rapide et installation en rorbu à Sørvågen.

Jour 3 RANDONNÉE AU SOMMET DU TINDSTINDEN

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 4 h de marche.

Hébergement : rorbu. Repas inclus : matin, midi, soir.

Randonnée au départ de Sørvågen en direction du Munkan. Arrivés au lac de Stuvdalsvatnet, vous bifurquez sur l'épaule qui surplombe le lac et offre une superbe vue sur l'océan. Continuation jusqu'à un petit col, avant d'atteindre le sommet du Tindstinden (490 m), qui surplombe Sørvågen d'un côté et Å de l'autre. D'en haut, superbe vue sur le village de pêcheurs de Å et son lac.

Jour 4 SØRVÅGEN : REFUGE DE MUNKEBU (410 M) - SOMMET DU MUNKAN (775 M) EN OPTION

Dénivelée positive : 600 m à 900 m. Dénivelée négative : 600 m à 900 m. 5 h 30 à 7 h 15 de marche.

Hébergement : rorbu. Repas inclus : matin, midi, soir.

Journée consacrée à la montée au petit refuge de Munkebu, situé à 410 mètres d'altitude dans un univers de haute montagne, entre lacs et sommets abrupts. Le chemin domine une guirlande de lacs profondément encaissés. Poursuite possible jusqu'à l'épaule du Munkan, qui émerge à 775 mètres. L'érosion glaciaire a raboté le vieux socle hercynien d'entonnoirs profonds dominés par des pics élancés.

Jour 5 SØRVÅGEN : REINEBRINGEN

Dénivelée positive : 520 m. Dénivelée négative : 520 m. 4 h de marche.

Hébergement : sjøhu. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 15 + 35 min environ.

Transfert privé à Reine, village à la naissance de la digitation de la mer en plusieurs fjords aux parois qui flirtent avec la verticale et que les Norvégiens ont élu plus beau village de Norvège. A partir du village, ascension du sommet surplombant celui-ci : le Reinebringen. Les 1 664 marches escarpées posées à flanc de montagne mènent à l'arête sommitale et à une incroyable vue plongeante sur le Vestfjord ainsi que les villages de pêcheurs de Reine et Hamnøy. Le panorama sur les pics abrupts de la montagne de Floan se jetant dans les eaux turquoise du fjord sont à couper le souffle. Retour au village par le même chemin puis transfert à Fredvang.

Jour 6 RYTEN (543 M) ET PLAGES DE KVALVIKA

Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 700 m. 5 h de marche.

Hébergement : rorbu. Repas inclus : matin, midi, soir.

De fjords en lacs jusqu'au Ryten (543 m), puis Kvalvika et ses belles plages de sable blond, qui, sous ces

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

montagnes déchiquetées, a un petit air des Marquises chères à Brel. Mer émeraude avec, rejetés et abandonnés par la mer, flotteurs de filets de pêche, bois flottés de Sibérie et autres témoins moins exotiques de notre civilisation.

Jour 7 NUSFJORD (UNESCO) - TØNSÅSHEIA (769 M) - BALLSTAD

Dénivelée positive : 850 m. Dénivelée négative : 850 m. 5 h 30 de marche.

Hébergement : rorbu. Repas inclus : matin, midi, soir.

Transfert pour le village-musée de Nusfjord, classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Beau parcours raide au-dessus de Nusfjord, avec un tout petit passage nécessitant toute votre attention. Vue imprenable sur tout le sud de l'archipel depuis Tønsåsheia, le sommet du Mosestind. Mosestind peut se traduire aussi bien par "montagne de mousse" que "montagne de Moïse", l'origine botanique étant la plus probable. Découverte de Nusfjord et transfert à Ballstad, village et port actifs : chantier naval décoré par un artiste peintre et usine réputée de fabrication d'huile de foie de morue (tran). Vous avez encore changé d'île : vous êtes maintenant sur Vestvågøy (après les îles de Moskenesøya et de Flakstad). Installation en rorbu pour deux nuits.

Jour 8 NONSTIND (459 M) ET MUNKAN (494 M)

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 600 m. 6 h de marche.

Hébergement : rorbu. Repas inclus : matin, midi, soir.

Montée sur le plateau de Ballstadheia, pelouse arctique où paissent quelques moutons. Belle vue sur le jardin d'écueils - c'est ainsi que l'on nomme en français une mer parsemée de rochers affleurants, piège mortel pour le navigateur distrait ou connaissant mal l'endroit. Ces jardins abondent le long des côtes de Norvège. Les Norvégiens les appellent skjær, qui se prononce "char". De là-haut, toujours ces beaux panoramas sur l'archipel. Passage au Nonstind, "la nonne" (425 m), et au Munkan, "le moine" (459 m). Descente raide au retour sur la baie de Grenvika et sentier-balcon étroit de la baie de Torlan.

Jour 9 RANDONNÉE AU BREIDSTINDEN (449 M) - EXPRESS CÔTIER POUR SVOLVÆR - PRESQU'ÎLE DE SILDPOLLNES

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 600 m. 5 h de marche.

Hébergement : sjøhu. Repas inclus : matin, midi, soir.

Aujourd'hui, randonnée variée au départ de Ballstad vers la vallée de Kyllingdalen. Le chemin s'enroule autour de plusieurs lacs ayant un petit air d'Irlande, traverse une forêt de jeunes résineux parfumés à l'ambiance scandinave, puis mène au sommet de Breidstinden situé au fond de la vallée. Au sommet, le panorama offre une vue sur la grande plaine de Leknes. En fin d'après-midi, transfert pour Stamsund, où vous prenez le célèbre Express côtier à 19 h 30 en direction de Svolvær (arrivée vers 21 h). L'occasion d'admirer durant une heure et demie les magnifiques côtes des îles de Vestvågøya, puis d'Austvågøya que vous rejoignez. Petit transfert routier vers votre prochaine escale sur la presqu'île de Sildpollnes, un petit coin de paradis au fond de l'Austenfjorden.

Jour 10 RANDONNÉE AU SAUTINDEN (596 M) - MAGNIFIQUE PANORAMA SUR L'AUSTNESFJORDEN

Dénivelée positive : 550 m. Dénivelée négative : 550 m. 5 h de marche.

Hébergement : sjøhu. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 x 10 min en minibus.

Court transfert au hameau de Laupstad et belle ascension en boucle pour atteindre le sommet du Sautinden le "sommet des moutons". Ce sommet facile d'accès offre un très joli panorama sur tout l'Austnesfjorden, au sud, et le Morfjorden, au nord, mais aussi sur les plus hauts sommets des Lofoten qui trônent juste à côté : monts Rulten (1062 m), Rørhoptindan (971 m), Geitgalejen (1085 m), Higravtindan (1146 m). Petit boucle possible au sommet et retour à l'hébergement.

Jour 11 ASCENSION DU MATMORA (788 M)

Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 800 m. 6 h de marche.

Hébergement : sjøhu. Repas inclus : matin, midi, soir.

Une raide mais brève montée donne accès à la longue crête nord du Matmora, panorama imprenable sur le chapelet de lacs qui ferme le cirque du Hesthausdalern. Le parcours de crêtes quelquefois aérien chemine d'un versant à l'autre, ménageant à chaque fois de splendides échappées : vers l'est, la face nord de notre objectif, vers l'ouest, le skjaer de Risøya (prononcer "char", champ de récifs et d'écueils particulièrement redouté des pêcheurs des îles).

Jour 12 TRAVERSÉE DES ÎLES D'AUSTVÅGØYA ET D'HINNØYA - KVITNESVETTEN (303 M)

Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 300 m. 2 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h.

Superbe transfert routier pour rejoindre le "continent". Traversée de la dernière partie d'Austvågøya, où les

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

sommets sont plus hauts, on aperçoit même quelques glaciers sur certains d'entre eux. Vous quittez définitivement l'archipel des Lofoten en traversant le pont de Raftsund et en rejoignant la très grande île d'Hinnøya. Ici le climat est plus continental, également plus froid. Vous traversez le pont de Tjeldsund, vous voici sur le continent. Installation dans votre dernier hébergement, à Tjeldsund, à proximité de l'aéroport d'Evenes. Dernière balade au sommet du Kvitnesvetten (303 m), un sommet très central qui nous permet de contempler les Lofoten au sud, les Vesterålen à l'ouest, et Senja au Nord...
Retour à l'hôtel pour la nuit et le dîner.

Jour 13 EVENES - OSLO - PARIS

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Vol retour (possibilité d'extension sur Oslo, voir la rubrique "Service plus").

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

L'équipe

Un guide-accompagnateur français.

La Norvège est un pays cher. Pour vous proposer des voyages à un prix raisonnable, nous avons choisi de travailler avec des guides polyvalents. Votre accompagnateur, en plus de l'encadrement, peut être amené à conduire et préparer les repas. Pour le bon déroulement du voyage, la participation de chacun aux tâches collectives est impérative : préparation des repas, vaisselle, chargement/déchargement du matériel...etc.

Les déplacements

- Transferts et déplacements en taxis.
- Traversée de Bodø à Moskenes et de Moskenes à Værøy aller-retour en ferry.
- Croisière entre Svolvær et Stamsund en Express côtier.
- Lors des trajets en avion, il arrive parfois que les bagages ne suivent pas sur les vols internationaux. Aussi une sage précaution consiste à vous équiper comme pour une randonnée lors du voyage aller avec chaussures, vêtements chaud et de pluie, même si le temps est chaud et radieux en France. Si votre bagage n'arrive pas tout de suite, vous pourrez cependant randonner en attendant son arrivée. Pour le reste, la solidarité jouera. Autre précaution plus vitale, voyager avec vos médicaments importants dans votre sac en cabine et non dans le bagage en soute...

L'hébergement

En Norvège, le coût des hébergements étant extrêmement élevé, nous choisissons les hébergements proposant le meilleur rapport qualité-prix en fonction des lieux traversés.

- A Bodø et Evenes : chalets de camping de deux à quatre personnes, base chambre double.
- Ailleurs, habitats collectifs (*rorbu*, *sjøhus*, *hytte* ou maisons privées), souvent en chambre double, parfois triple ou quadruple.

Les différents types d'habitat collectif

- Le *rorbu* (littéralement "maison de rameurs", car, autrefois, les pêcheurs faisaient avancer leur petite barque à la rame), en particulier dans les Lofoten : hébergement traditionnel chaleureux et convivial ! Petits cabanons rouges plantés sur pilotis dans la mer, ils servaient autrefois d'abri aux pêcheurs. Ils sont aujourd'hui confortablement aménagés pour les touristes, avec cuisine équipée, chambres de deux à six lits le plus souvent avec couettes (duvets interdits, prendre uniquement votre drap-sac), salle de bains avec douche chaude, parfois machine à laver le linge, salle de séjour avec coin-repas, souvent fauteuils et table basse. Chauffage électrique avec parfois un poêle à bois pour l'ambiance. Six à douze personnes par *rorbu*.

- Le *sjøhus* (prononcer "cheuhusse") : habitat collectif pour pêcheurs et ouvriers des usines à poisson. Plus récents que les *rorbus*, mais tout aussi traditionnels. Deux à six lits par chambre.

- Les *hytter* : sorte de chalets souvent situés sur de petits terrains de camping calmes.

NB : les jetons de douche, lorsqu'ils sont nécessaires, sont attribués sur la base d'une douche par jour.

Les repas

La Norvège est un pays cher. Pour vous proposer des voyages à un prix raisonnable, nous avons choisi de travailler avec des guides polyvalents. Votre accompagnateur, en plus de l'encadrement, vous conduit et prépare les repas. Pour le bon déroulement du voyage, la participation de chacun aux tâches collectives est impérative : préparation des repas, vaisselle, etc.

- Les repas à Bodø (J 1) et Evenes (J 13) sont à votre charge (ils sont généralement pris en groupe), les autres



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

sont compris dans la pension complète.

- Repas du midi : pique-nique froid préparé par le guide, avec votre aide.
- Repas du matin et du soir : pour éviter les restaurants particulièrement chers, ces repas sont préparés par le guide Allibert, avec l'aide des personnes du groupe. Les produits sont achetés dans les magasins d'alimentation locaux, en fonction des goûts des participants.

La Norvège est réputée pour la qualité de ses produits, en particulier son poisson. Vous trouverez également beaucoup de laitages, et à peu près les mêmes aliments qu'en France. Le choix de fruits et légumes est moins large. Vous pouvez aussi tester des produits locaux au goût et à la texture inimitables, comme le fromage de Gudbrandsdal !

Les boissons

L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement.

La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (4,6° maximum), qu'on trouve dans les magasins d'alimentation. Quant aux autres boissons alcoolisées, elles sont vendues en ville dans des magasins spécialisés appelés *vinmonopole*, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer - sauf la bière, qui par ailleurs est très chère.

Le transport des bagages

- Vous portez un petit sac à dos contenant les affaires nécessaires pour la demi-journée ou la journée : gourde, appareil photo, vêtements chauds et de pluie, pique-nique de midi.
- Pendant la marche, votre sac de voyage reste dans les hébergements ou est transporté par les véhicules utilisés pour les transferts.

Les devises

La devise est la couronne norvégienne (NOK).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 9 NOK - 10 NOK = 1,11 €.

Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces. Nous vous recommandons de faire le change aux aéroports d'Oslo ou de Copenhague. L'usage des cartes bancaires est largement répandu. On trouve des distributeurs automatiques de billets dans les aéroports et dans les villes.

Dates et prix

■ Promotion
 ■ Départs complet
 ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Norvège	La grande traversée des Iles Lofoten (13 j)	16/06/2026	28/06/2026	13 jours	3295.00 EUR
Norvège	La grande traversée des Iles Lofoten (13 j)	30/06/2026	12/07/2026	13 jours	3295.00 EUR
Norvège	La grande traversée des Iles Lofoten (13 j)	14/07/2026	26/07/2026	13 jours	3295.00 EUR
Norvège	La grande traversée des Iles Lofoten (13 j)	28/07/2026	09/08/2026	13 jours	3295.00 EUR
Norvège	La grande traversée des Iles Lofoten (13 j)	11/08/2026	23/08/2026	13 jours	3295.00 EUR
Norvège	La grande traversée des Iles Lofoten (13 j)	18/08/2026	30/08/2026	13 jours	3175.00 EUR
Norvège	La grande traversée des Iles Lofoten (13 j)	01/09/2026	13/09/2026	13 jours	3175.00 EUR
Norvège	La grande traversée des Iles Lofoten (13 j)	08/09/2026	20/09/2026	13 jours	3175.00 EUR

Info pays



Norvège

Imaginez un pays où la montagne s'unit à la mer. Une terre de randonnées, inépuisable, façonnée par des milliers d'années. Un pays où les saisons se parent tour à tour des plus belles couleurs. Où la lumière joue de ses reflets et contrastes pour vous surprendre. Une palette riche et variée de paysages s'offre à vous : les baies d'un bleu métallique bordées de maisons rouges des îles Lofoten, les espaces sauvages de la Laponie, la beauté sculpturale des fjords du Sud. Des pêcheurs des îles Lofoten au peuple lapon éleveur de rennes, les Norvégiens respectent les richesses naturelles de leur pays et vivent en harmonie avec cette nature préservée. Tous les amoureux de nature s'accordent pour le dire, la Norvège est l'un des plus beaux pays du monde ! Les fjords de Norvège sont d'ailleurs inscrits au patrimoine mondial de l'humanité depuis le 14 juillet 2006. Vous laisserez-vous séduire à votre tour ?

Formalités administratives

Norvège

Formalités consulaires pour les ressortissants de l'Union européenne : une carte d'identité en cours de validité ou un passeport en cours de validité.

Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès des autorités consulaires de Norvège de votre pays.

Important : l'Express côtier exige votre date de naissance. N'omettez pas ce renseignement dans votre formulaire d'inscription.

Conseil(s) santé

Norvège

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Les vols internationaux Paris-Oslo-Bodø et Evenes-Oslo-Paris en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du programme.
- L'hébergement tel que décrit, en pension complète, sauf les repas à Bodø (J 1 et éventuellement J 13) et les repas et boissons au cours des vols internationaux et intérieurs.
- L'assistance d'un accompagnateur

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les dépenses d'ordre personnel, boissons.
- Tout ce qui dans les textes est noté 'en option'.
- Sauf mention contraire, les entrées dans les musées, lieux touristiques ou culturels payants.
- Les repas à Bodø (J 1 et éventuellement J 13).
- Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs (repas et boissons sont payants sur les vols des compagnies SAS, Braathens, Wideroe et Norwegian).

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivellée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.
 - En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.