



La Côte de Lycie (AT69U) *Turquie - Moyen Orient*

8 jours (dont 5 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1345.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	14 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Pension
Groupe	de 2 à 14 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Le charme de la côte lycienne et des sites antiques, dont les superbes Phaselis et Olympos.
- Le plaisir des randonnées côtières.
- La convivialité des hébergements en pension.



TREK AVVENTURE

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

Entre mer et montagne, une balade méditerranéenne ensoleillée, hors des sentiers battus, à la découverte des sites chargés d'histoire. Forêts de pins et de cèdres, mer bleu turquoise et hospitalité du peuple turc.

Des lieux incontournables et des dieux omniprésents, le long d'un littoral azur chargé d'histoire, dominés par un relief superbe : le sud des monts Taurus enchaissent dans un écrin de verdure les criques et plages de cette côte de la Méditerranée. La monstrueuse Chimère, pourtant tuée par Bellérophon chevauchant son fidèle Pégase, continue à cracher du feu au sud-est du mont Olympe. Apollon, dieu de la beauté, y poursuit de ses ardeurs, dit-on, la jolie Daphné. Quant à saint Nicolas, inspirateur du Père Noël, il naît à Patara et passe sa vie à Myre. Ici, on randonne en compagnie des dieux, de temple en nécropole, tandis que les yeux s'émerveillent de paysages méditerranéens encore intacts, et que le cœur s'ouvre au contact d'une population sincère dans sa pratique de l'hospitalité.

Au jour le jour

J 1/ Antalya

Accueil à l'aéroport d'Antalya. Transfert et installation dans une pension de la vieille ville. En fonction des horaires de vol, visite et repas libres. Nuit en pension.

J 2/ Antalya - Phaselis - Ulupinar

Transfert en véhicule à Çamyuva. Journée de mise en jambes : vous cheminez au bord de la mer dans une pinède parsemée de sarcophages de pierre du IIe siècle avant J.-C. pour rejoindre le site archéologique de Phaselis - ses trois ports, au pied du mont Tahtali, témoignent du rôle commercial joué par la cité. On y découvre un théâtre, la porte d'Hadrien, une acropole et de belles ruines d'aqueducs, d'agoras et de bains, ainsi que des vestiges de la période byzantine. Une heure vous sépare ensuite de la pension, construite à l'écart des infrastructures touristiques, dans un cadre naturel idyllique avec, à deux pas, sa plage privée. Baignade à Tekirova. Dîner et nuit en pension.

2 h de marche.

J 3/ Ulupinar - Tekirova - Çirali

Après un court transfert, vous empruntez une piste facile, en balcon sur le littoral. Le vert tendre des pins se mêle au bleu infini de la Méditerranée en une belle harmonie de couleurs. Il faut résister à la tentation permanente de s'arrêter dans l'une des criques sauvages qui jalonnent l'itinéraire et où, chaque année, viennent pondre les tortues de mer caouanne (*Careta caretta*). A l'arrivée, la gentillesse de vos hôtes vous fera vite oublier la fatigue du chemin. Baignade à Çirali. Dîner et nuit en pension.

6 h de marche. M = D : 700 m.

J 4/ Çirali - Olympos - Chimæra - Çirali

L'itinéraire en boucle de cette journée permet de découvrir deux sites majeurs du littoral. Le matin, vous traversez Olympos, cité antique remarquable pour les mosaïques de ses bains, le portail de son temple, sa nécropole et son théâtre... Par un sentier dans la montagne, on rejoint ensuite le site de Chimæra : des émanations de gaz naturel s'enflamme spontanément au contact de l'air. Découvertes depuis au moins 4 000 ans, ces flammes légendaires surgissant du sol sont à l'origine de la légende de la Chimère. Baignade à Çirali. Dîner et nuit en pension.

5 h de marche. M = D : 400 m.

J 5/ Çirali (Olympos) - Adrasan

Court transfert en véhicule à proximité d'Olympos. Au départ de la cité antique, un sentier s'élève sur le flanc nord de Musa Da (mont de Moïse). La pinède cède bientôt la place à une étrange forêt, presque enchantée : des santals séculaires aux troncs rouges, lisses et noueux forment un couvert impénétrable tapissé de fougères et de mousses fluorescentes. Au col, des ruines rappellent que les Olympiens durent s'y réfugier, fuyant les pirates. L'après-midi, la descente par un vallon très sauvage vous conduit à la petite vallée agricole d'Adrasan et sa grande plage de sable fin. Baignade à Adrasan. Dîner et nuit en pension.

6 h de marche. M = D : 700 m.

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

J 6/ Adrasan - phare de Gelindonia - Adrasan

Depuis Adrasan, randonnée le long d'une côte de plus en plus sauvage et découpée jusqu'au cap de Gelindonia. Tortues et crabes terrestres rouges ne sont pas rares. En point d'orgue, la descente sur le phare de Gelindonia offre une vue fantastique sur le cap et le petit archipel des Beadalar. Depuis le phare, vous rejoignez Karaoz, où votre hôte vous attend pour vous ramener à Adrasan. Dîner et nuit en pension.
6 h de marche. M = D : 600 m.

J 7/ Adrasan - Antalya

Le matin, retour à Antalya en bus de ligne. Avec ses boulevards ombragés, sa vieille ville aux rues étroites bordées de maisons en bois, sa marina, ses mosquées (notamment Yivli Minareli, construite au XIII^e siècle par le sultan Aladin Keykubat), Antalya est considérée comme la perle de la *riviera turque*... Son musée archéologique présente des collections des époques paléolithique et romaine. On peut également faire l'expérience d'un massage aux bains turcs, aller chez le barbier, savourer la vie paisible de ce versant de la Méditerranée. Nuit dans une pension de charme.

J 8/ Antalya

Fin des prestations après le petit déjeuner.

NB : les temps de marche, quand ils sont donnés, le sont à titre indicatif, et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.

M : dénivélée ascendante. D : dénivélée descendante.

Programme spécial du 15 juin au 15 septembre

De mi-juin à mi-septembre, les températures sur la côte lycienne sont très élevées (environ 38 à 40 °C). Les montagnes de Lycie qui bordent la côte méditerranéenne turque deviennent alors l'endroit idéal pour effectuer des randonnées entre 600 et 1 000 mètres d'altitude tout en gardant des vues magnifiques sur la côte. Le programme est donc aménagé et les randonnées modifiées comme suit durant cette période (les principaux sites comme Phasélis - Olympos - Cirali - les flammes de chimère sont bien sûr au programme. En revanche, les randonnées de Cirali vers la baie d'Adrasan et au phare de Galédonie, sont remplacées par deux jours de randonnée dans la baie de Kekova).

J 1/ Antalya

Arrivée à Antalya. Début des prestations. Installation dans une pension de charme au cœur de la vieille ville. En fonction des horaires de vol, visite et repas libres. Nuit en pension.

J 2/ Antalya - Phaselis - Ulupinar

Programme inchangé, mais nuit en pension à Ulupinar au lieu de Tekirova.

J 3/ Ulupinar - Ucoluk (1500 m) - Beycik (800 m) - Ulupinar

Petit transfert en direction du plateau d'Uçoluk, les "trois fontaines" en turc, qui est traditionnellement le lieu de villégiature estivale des bergers de la région. Début de la marche dans une très belle forêt de cèdres avec en toile de fond le mont Olympe (2356 m). Après la randonnée sur les flancs du mont Olympe, descente vers le village de Beycik (800 m), splendide vue sur trois îles au large de Phasélis et sur la baie d'Olympos qui s'étire le long d'une mer turquoise.

5-6 h de marche. M : 350 m. D : 750 m.

J 4/ Ulupinar - ruines d'Olympos - Chimæra- Cirali

Programme de randonnée inchangé. En revanche, départ assez tôt le matin (environ 7 h) pour éviter les fortes chaleurs. Temps libre sur la plage d'Olympos, baignade et visite du site antique. Découverte des flammes de chimère au crépuscule quand la chaleur est retombée.

5 h de marche. M = D : 400 m.

J 5/ Myra - Kapaklı - crique de Gökkaya - Simena (forteresse) - Üçagz

Départ du village de Kapaklı, puis arrivée dans la crique de Gökkaya, parsemée d'îlots, pour une pause pique-nique et une baignade dans ce décor magnifique. Un peu plus loin, découverte de la forteresse de Simena, fondée au IV^e siècle avant J.-C., qui surplombe toute la baie, offrant de remarquables points de vue. Le chemin lycien continue jusqu'à l'ancienne Temiussa, aujourd'hui Üçagiz, "les trois bouches", un village traditionnel de pêcheurs et d'agriculteurs dans un décor d'îlots et de presqu'îles. Dîner et nuit dans une pension à Üçagz.

4-5 h de marche. M = D : 100 m.

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

J 6/ Üçagz - Apollonia - Aperlai - baie de Kekova - Üçagz

Court transfert au village de Kılınçlı puis marche jusqu'à la ville antique d'Aperlai. Après la visite d'Aperlai, possibilité d'embarquement à bord d'un caïque (goélette turque traditionnelle - en option) pour déjeuner, profiter de la baie et d'une baignade dans ses eaux d'une incroyable transparence. A quelques mètres à peine, apparaissent les vestiges d'une cité lycienne engloutie au II^e siècle lors d'un tremblement de terre : on distingue quelques ruines antiques, des morceaux de mosaïques, d'amphores ou de vieilles fondations. Si vous ne prenez pas l'option bateau, retour au port d'Üçagiz en suivant la voie lycienne le long de la mer. Hébergement à la même pension que la veille à Üçaz.

3-4 h de marche. D : 350 m avec l'option bateau.

5-6 h de marche. D : 450 m sans l'option bateau.

NB : Nous vous conseillons de partir tôt, de faire des pauses et de repartir de la plage d'Aperlia pour rejoindre Üçagiz vers 17 heures, lorsque la chaleur est moins forte. Les jours sont longs l'été (coucher de soleil vers 20 h 30), vous avez donc largement le temps. Si vous souhaitez rentrer plus tôt à Üçagiz, prenez dans ce cas l'option bateau depuis Aperlia.

J 7/ Üçagiz - Antalya

Le matin, retour à Antalya en bus de ligne. Avec ses boulevards ombragés, sa vieille ville aux rues étroites bordées de maisons en bois, sa marina, ses mosquées (notamment Yivli Minareli, construite au XIII^e siècle par le sultan Aladin Keykubat), Antalya est considérée comme la perle de la riviera turque... Son musée archéologique présente des collections des époques paléolithique et romaine. On peut également faire l'expérience d'un massage aux bains turcs, aller chez le barbier, savourer la vie paisible de ce versant de la Méditerranée. Nuit dans une pension de charme.

J 8/ Antalya

Fin des prestations après le petit déjeuner.

NB : Les temps de marche, quand ils sont donnés, le sont à titre indicatif, et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.

M : dénivélée ascendante. D : dénivélée descendante.

Vous prenez l'avion avec Trek Aventure ou vous ne prenez pas l'avion avec Trek Aventure :

- Arrivée : accueil à l'aéroport d'Antalya par notre correspondant, transfert à l'hébergement.
- Départ : transfert hôtel-aéroport d'Antalya par notre correspondant.

Hébergement

Hébergement dans des pensions de familles, base chambre double, et dans de petits pavillons à Tekirova et Çirali, avec douches et WC dans les chambres. Il sera toujours possible de faire un peu de lessive.

Transport

Véhicule privé et bus locaux.

Repas

Les petits déjeuners et les repas du soir sont pris à la pension, sauf à Antalya (repas du soir en extra). Le pique-nique de midi (fruits et légumes frais, pain, fromage, olives, ½ufs durs...) vous est fourni par la pension. Vous trouverez des petits magasins pour acheter un complément de courses, mais attention ! ils sont très mal approvisionnés, c'est pourquoi nous vous conseillons d'emporter quelques vivres de course et barres de céréales de France. L'eau doit être purifiée avant consommation (à l'aide de Micropur, Hydroclonazone).

Les sentiers

Ils sont en général faciles à suivre.

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



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

Dates et prix

Promotion Départs complet Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
-------------	-------	--------	--------	-------	-------

Turquie La Côte de Lycie 01/03/2026 30/11/2026 8 jours 1345.00 EUR



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

Info pays



Turquie

Du rêve à la réalité, la Turquie est un trait d'union entre l'Europe et l'Asie, la porte de l'Orient, un monde naturel incroyable de la mer turquoise aux grands espaces du plateau anatolien, de la foule bigarrée des bazars à la splendeur des paysages solitaires. Entre tradition et progrès, islam et laïcité, influence orientale et influence occidentale, un pays de tous les contrastes ! Tout au long de votre chemin, vous rencontrez des gens souriants, d'une gentillesse extraordinaire. Des eaux limpides de la Méditerranée au sommet du mythologique mont Ararat, en passant par le massif mythique de la Cappadoce, ou encore les monts réputés des Taurus, des Bolkars, des Kackars, laissez vous guider sur cette terre de légendes.

Formalités administratives

Turquie

Pour les ressortissants français, belges et Luxembourgeois :

- x un passeport en cours de validité ou
- x une carte d'identité avec 90 jours de validité au moins après le retour. Dans ce cas, à l'entrée dans le pays, la police de l'air turque remet un papier timbré qu'il faudra présenter au retour.
- x Selon votre nationalité (les ressortissants français ne sont pas soumis à l'obtention du visa), vous devrez avoir un visa que vous pouvez demander soit via <https://www.evisa.gov.tr/fr> , le site officiel des services consulaires turcs, soit obtenir à l'arrivée en Turquie. Le prix varie suivant les nationalités de 20 à 50 euros.

Pour les autres nationalités :

se renseigner auprès des autorités consulaires de Turquie dans votre pays.

Vous voyagez avec des enfants

- Accompagné d'une personne titulaire de l'autorité parentale portant son nom, le mineur peut quitter le territoire national avec sa carte nationale d'identité d'une validité de 90 jours au moins après le retour.
- Accompagné d'une personne portant un autre nom que le sien, le mineur devra présenter en plus une attestation de sortie du territoire national, délivrée, à la demande du titulaire de l'autorité parentale, par le maire de la commune de résidence ; ou être titulaire d'un passeport individuel en cours de validité.

Cas particulier des voyages comprenant l'ascension du mont Ararat (références AT6JJ et AT6JH)
Permis d'ascension obligatoire pour le mont Ararat.

- Dès l'inscription (ou sans délai si vous êtes déjà inscrit et que vous ne l'avez pas encore fait), vous devez envoyer à l'agence la photocopie des quatre premières pages de votre passeport, comprenant votre identité complète, la date de validité, la date d'expiration, le numéro de passeport. Ceci nous permet d'obtenir, via notre partenaire turc, une autorisation d'ascension pour votre groupe.
- Il ne vous reste que les droits d'entrée au Mont Ararat à payer sur place (à titre indicatif 50\$ à ce jour) directement à notre partenaire qui lui a déjà fait l'avance des ses frais pour faciliter les démarches.

Conseil(s) santé

Turquie



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

- Aucun vaccin n'est obligatoire. Cependant, nous vous recommandons d'être à jour des vaccinations classiques : diptéria, tétanos, poliomycète, fièvre typhoïde.
- Pour vos enfants, vérifiez également qu'ils sont à jour par rapport au calendrier vaccinal en usage. La vaccination contre l'hépatite A est conseillée à partir de l'âge d'un an.

Dentiste et médecin

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

NB : En cas de pathologie particulière (allergie, asthme...) et pour votre sécurité, merci d'avertir votre accompagnateur.



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

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 transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage (sauf le J 7).
- Le transfert aéroport-hôtel le J 1.
- L'hébergement tel que décrit.
- La pension complète, sauf les repas indiqués ci-dessous.
- Le transfert des bagages du J 2 au J 7.
- Le roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes).
- Un téléphone portable avec une puce turque pour joindre facilement notre correspondant local en cas de besoin (remis sur place lors de votre accueil)

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Le vol pour Antalya.
- Le transfert retour hôtel-aéroport
- Le bus du J 7 entre Adrasan et Antalya et le trajet entre le terminus du bus et la pension.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas de midi en ville les J 1, J 7 et J 8.
- Les repas du soir à Antalya les J 1 et J 7.
- Les entrées dans les monuments, musées.
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires.

Budget à prévoir

- Repas à Antalya les J 1, J 7 et J 8 : compter 5 à 15 eur par repas.
- Les dîners à Antalya les J1 et J7: 5 à 15? par repas
- Transfert du J 7 (bus entre Adrasan et Antalya, et terminal du bus à la pension) : compter 14 eur environ.
- Ticket d'entrée sur le site d'Olympos : 7 eur à ce jour.

Devises à emporter

- Des euros. La monnaie est la livre turque.
- Utilisation assez répandue des cartes de crédit dans les villes et les zones touristiques
- Les pourboires: montant recommandé 25 à 35? par semaine par participant.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en

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

merchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (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.
 - 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.
 - Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)
 - 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 éclaire 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 bâché 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.

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

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

> Pochette antivol 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 Quiés, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)
- 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
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 15° à - 5 ° suivant la saison

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.

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