



L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca (AT6AD) *Corse - France*

14 jours (dont 13 jours : Grande Randonnée)

Prix à partir de 1850.00 EUR p.p.

Niveau



Type

Accompagné

Age minimum

18 ans

Portage

Affaire pour deux ou plusieurs jours

Hébergement

Gîte Refuge Tente

Groupe

de 5 à 12 personnes

Repas

Pension complète

Encadrement

Accompagnateur en montagne



Les points forts de ce voyage

- La version intégrale du GR20, de Calenzana à Conca.
- 1800 km de randonnée à travers les montagnes corses.
- La logistique bagage sur certaines étapes.
- Un groupe limité à 12 personnes.



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

Parcourir le GR20 dans son intégralité, c'est se lancer dans un périple de 180 km à travers la montagne corse, et franchir 11000 m de dénivelé sur un terrain souvent exigeant.

La réputation du GR20 n'est plus à faire. Elle a dépassé nos frontières, faisant de cet itinéraire très sportif le défi ultime de nombreux randonneurs. Parcourir le GR20 dans son intégralité, c'est se lancer dans un périple de 180 km à travers la montagne corse, et franchir 11000 m de dénivelé sur un terrain souvent exigeant. Mais suivre le fil du célèbre balisage rouge et blanc, c'est aussi profiter des plus beaux paysages de la Corse, où sommets, lacs, forêts et cascades se succèdent, pour une aventure sportive et humaine inoubliable !

Jour 1 CALVI - CALENZANA

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

Accueil à 15 h à la gare de Calvi. Transfert pour rejoindre le village de Calenzana. Installation au gîte communal. Briefing sur le déroulement du séjour et préparation du sac pour les premières étapes d'altitude. Dîner en ville.

Jour 2 DE CALENZANA À ORTU DI PIOBBU

Distance : 11 km - Dénivelée positive : 1360 m. Dénivelée négative : 50 m. 6 h de marche.

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

Premiers pas sur le GR 20 ! L'itinéraire s'élève au-dessus du village et de la baie de Calvi. Il traverse d'anciens jardins, puis bascule dans la vallée de la Figarella. Le maquis odorant cède la place à la pinède, puis la végétation disparaît doucement autour du Capu Ghjovu (1629 m). Le sentier rejoint la crête du Fucu, qui marque l'entrée dans le cirque de Bonifatu, puis le refuge du parc naturel régional de Corse (PNRC).

Jour 3 D'ORTU DI PIOBBU À CARROZZU

Distance : 7 km - Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 950 m. 7 h de marche.

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

Aujourd'hui, on entre dans le vif du sujet ! Etape très minérale, technique, avec des passages où il faudra mettre les mains. On est au cœur du cirque de Bonifatu, premiers sommets qui culminent à plus de 2 000 mètres. Plus bas, un complexe de petites vallées verdoyantes, avec en toile de fond Calvi et la Méditerranée. Une magnifique étape, qui se termine par un long pierrier qui descend vers le refuge du PNRC.

NB : en début de saison, en cas de fort enneigement, il est possible que nous devions passer par la vallée.

Jour 4 DE CARROZZU AU HAUT ASCO

Distance : 7 km - Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 750 m. 5 h 30 de marche.

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

On quitte la forêt de bouleaux pour avancer sur les dalles de Spasimata. Les Laricci séculaires nous accompagnent vers la passerelle suspendue. On remonte la vallée étroite de la Figarella vers sa source, un petit lac d'altitude entouré d'aulnes et sorbiers. Encore un dernier effort pour franchir deux cols à plus de 2 000 mètres qui offrent une vue superbe sur les massifs, avant de descendre dans la vallée. Dîner et nuit en gîte (ou nuit en tente selon disponibilité), accès à votre sac.

Jour 5 DU HAUT ASCO À TIGHJETTU

Distance : 10 km - Dénivelée positive : 1150 m. Dénivelée négative : 1200 m. 8 h de marche.

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

Le massif du Cintu, point culminant de l'île à 2 706 mètres, impose sa face nord, qui semble infranchissable. Il faut redoubler d'efforts pour avancer dans ces pierriers et dédales de blocs, où des chaînes aident au franchissement. Le passage, culminant à 2 607 mètres à la pointe des Eboulis, offre un magnifique point de vue sur les étapes à venir et sur la vallée du Niolu. Vous continuez votre progression dans un décor lunaire, avant de descendre sur des blocs vers la vallée et votre hébergement. Nuit et dîner au refuge (nuit en tente selon disponibilité).

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

Jour 6 DE TIGHJETTU À VERGIO

Distance : 12 km - Dénivelée positive : 660 m. Dénivelée négative : 710 m. 6 h 30 de marche.

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

Après des étapes minérales d'altitude, le sentier devient bucolique, traversant une jolie pinède. Mais ce repos est de courte durée, il faut franchir Bocca di Fogiale (1962 m), avant de rejoindre le refuge le plus haut à près de 2 000 mètres. On domine la vallée glacière du Golo, qui prend sa source dans les contreforts de la Paglia Orba (2525 m), la plus emblématique montagne. La descente est une plongée dans l'histoire agropastorale de cette micro-région. Nuit et dîner en gîte (nuit en tente selon disponibilité), accès à votre sac.

Jour 7 DE VERGIO À MANGANU

Distance : 15 km - Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 570 m. 6 h de marche.

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

Etape mythique, avec la découverte du lac de Nino et ses vertes pozzines, mais aussi étape dite de "repos". En effet, le sentier qui quitte l'hébergement vous permet de dérouler facilement vos pas. Il serpente dans une belle forêt composée de hêtres, puis s'élève en pente douce pour rejoindre une large crête. La vue à 360 degrés plonge vers la mer à l'ouest, les vallées verdoyantes à l'est et les hauts massifs du Cintu et du Rotondu au nord et sud. Nuit en tente et dîner au refuge.

Jour 8 DE MANGANU À L'ONDA

Distance : 16 km - Dénivelée positive : 1130 m. Dénivelée négative : 1320 m. 9 h 30 de marche.

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

Autre étape emblématique du GR 20, mais cette fois sportive et très minérale. Après le refuge du PNRC, l'itinéraire pénètre le massif du Rotondo, grimpe entre les pointes et sommets pour rejoindre Bocca alle Porte (2200 m). La vue s'ouvre sur les lacs de la vallée de la Restonica : Mélo et Capitello. On avance dans une ambiance très alpine, avant de rejoindre le refuge de Petra Piana. On emprunte alors la variante alpine par les crêtes pour rejoindre le refuge et les bergeries de l'Onda. Nuit en tente et dîner au refuge.

NB : en début de saison, en cas de fort enneigement un transfert gratuit pourra être organisé afin de contourner le massif et rejoindre l'hébergement.

Jour 9 DE L'ONDA À VIZZAVONA

Distance : 10 km - Dénivelée positive : 710 m. Dénivelée négative : 1220 m. 6 h de marche.

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

Ultime étape de la partie nord du GR 20. On démarre l'ascension des contreforts du massif du monte d'Oro (2389 m), pour rejoindre la crête à plus de 2 000 mètres. On découvre deux magnifiques vallées, celle de la Gravona qui descend vers la côte et la ville d'Ajaccio, et celle du Vecchio, affluent du fleuve Tavignano. Mais déjà nos regards se tournent vers le sud et les hauts massifs qu'il reste à franchir. Au terme de la descente, nous rejoignons la forêt de Vizzavona. Nuit et dîner au gîte, accès à votre sac.

Jour 10 DE VIZZAVONA À VERDE

Distance : 28 km - Dénivelée positive : 1210 m. Dénivelée négative : 850 m. 9 h 30 de marche.

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

La plus longue étape de notre GR 20 en termes de distance. Mais ce ne sera pas la plus difficile. L'itinéraire emprunte un magnifique sentier de transhumance que les générations passées, accompagnées de leurs troupeaux, utilisaient pour gagner les bergeries d'alpage. Nous atteignons la station de ski de Capanelle pour nous enfoncer dans une belle forêt et rejoindre le col de Verde (1289 m). Nuit et dîner au gîte, accès à votre sac.

Jour 11 DE VERDE À USCIOLU

Distance : 15 km - Dénivelée positive : 1250 m. Dénivelée négative : 850 m. 7 h 30 de marche.

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

Au programme de la journée, une magnifique étape aérienne qui domine deux vallées, dont l'une descendant en pente douce vers la costa Verde et ses lacs de bord de mer. Tout au long de la ligne de crête, nous évoluons dans un univers granitique bien érodé. Après avoir rejoint le col de Laparo (1525 m), le point bas de notre étape, nous continuons l'ascension pour rejoindre le refuge du PNRC. Nuit en tente et dîner au refuge (confort sommaire).

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

Jour 12 D'USCIOLU À CROCI

Distance : 13 km - Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 820 m. 5 h de marche.

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

En quittant le refuge, nous continuons à évoluer en crête, le long de l'arête des Statuts. Ici les rochers anthropomorphes nous accompagnent tout au long de la descente vers un lieu emblématique : le plateau du Cuscionu. Situé à une altitude moyenne de 1 600 mètres, il est composé de hêtraies et de prairies herbeuses endémiques... une découverte unique et originale vous y attend. Nuit en dortoir et dîner à la bergerie, accès à votre sac.

Jour 13 DE CROCI AU COL DE BAVELLA

Distance : 9 km - Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 1000 m. 7 h de marche.

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

C'est l'avant-dernière étape du GR 20. Une étape incontournable par la variante alpine des tours de Bavella. Elles sont sept à dresser leurs cimes au-dessus des nuages qui stagnent au fond de la vallée d'Asinao. Sur l'autre versant, le monte Incudina, dernier plus haut sommet de la chaîne montagneuse de l'île, culmine à 2 134 mètres. Un itinéraire encore bien technique, une succession de cols qui offrent des vues sur la mer à l'est et à l'ouest. Nuit et dîner en gîte, accès à votre sac.

Jour 14 DE BAVELLA À CONCA - PORTO-VECCHIO

Distance : 15 km - Dénivelée positive : 490 m. Dénivelée négative : 1480 m. 7 h 30 de marche.

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

Un large sentier dépierré et ombragé se déroule sous nos pas. Il remonte vers notre dernier col. La vue s'ouvre sur le golfe de Porto-Vecchio et sa succession de petites baies. Nous croisons Paliri, dernier refuge du PNRC, avant d'entamer notre descente vers le village de Conca. La végétation change, nous retrouvons, 200 km plus tard, l'odeur de maquis qui nous rappelle Calenzana. Transfert en bus pour la gare routière de Porto Vecchio à partir de 16 h (bus en correspondance pour Ajaccio à 16 h 30 (arrivée à 20 h) uniquement en juillet et août). Séparation et fin du séjour.

NB : La durée des étapes et les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

- M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

- Ce programme peut être modifié par votre guide pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau de chacun et des conditions météorologiques.

L'ÉQUIPE

Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste du GR 20.

LES DÉPLACEMENTS

Transfert en bus ou en train.

L'HÉBERGEMENT

- En gîte en dortoir (ou en tente selon la disponibilité) les J 1, J 4, J 6, J 9, J 10, J 13. Sanitaires en commun et douches chaudes.

- En bivouac (tente avec matelas fournit) près des refuges ou bergeries les J 2, J 3, J 5, J 7, J 8, J 11. Il est possible que vous ayez à monter votre tente. Confort sommaire et douches chaudes non garanties.

- En dortoir en bergerie le J 12. Sanitaire en commun et douches chaudes.

Le sac de couchage est obligatoire (température confort - 5 à 0 °C).

A noter : les refuges du GR20 sont généralement anciens, de faible capacité et d'un niveau de confort souvent rustique (ex. douches froides, peu ou pas de sanitaires, pas de couvertures à disposition...). Aussi, la popularité de l'itinéraire implique parfois une surfréquentation des refuges pendant la haute saison d'été.

NB : vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver des nuits supplémentaires. A réserver à l'inscription (il est impératif de réserver à l'avance). Voir notre rubrique "Services plus".

LES REPAS

- Repas du matin continental (thé, café, lait, beurre, confiture et céréales).

- Repas du soir chaud préparé par les hébergements.

- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain, préparé par les hébergements (obligatoire : prévoir une boîte en plastique de taille 0,8 litre pour le transport de vos salades).

- Boissons non comprises.

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

- Vivres de course adaptées à l'effort (fruits secs, barres de céréales).
Traitement des eaux : l'île recèle de nombreuses sources le long des sentiers et aux fontaines dans les villages.
Ne pouvant vous garantir que ces eaux sont potables, nous vous invitons à procéder à une désinfection chimique avec des pastilles désinfectantes.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Vous portez vos affaires personnelles durant l'ensemble du circuit, et retrouvez votre sac de voyage lorsque l'hébergement de l'étape dispose d'un accès routier.
Ainsi, vous aurez accès à votre bagage les soirs des J 4, J 6, J 9, J 10, J 12 et J 13.
Les J 10, J 12 et J 13, vous ne portez que vos affaires de la journée.



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
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	06/06/2026	19/06/2026	14 jours	1995.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	13/06/2026	26/06/2026	14 jours	2015.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	20/06/2026	03/07/2026	14 jours	2015.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	04/07/2026	17/07/2026	14 jours	2015.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	11/07/2026	24/07/2026	14 jours	2015.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	18/07/2026	31/07/2026	14 jours	2015.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	25/07/2026	07/08/2026	14 jours	2015.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	01/08/2026	14/08/2026	14 jours	2040.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	08/08/2026	21/08/2026	14 jours	2040.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	15/08/2026	28/08/2026	14 jours	2040.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	22/08/2026	04/09/2026	14 jours	2015.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	29/08/2026	11/09/2026	14 jours	2015.00 EUR
Corse	L'intégrale du GR20 de Calenzana à Conca	05/09/2026	18/09/2026	14 jours	1995.00 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



Corse

La Corse offre un panel incroyable de paysages aux contrastes étonnantes : montagnes aux sommets acérés vers le centre de l'île, plages de sable blanc et criques isolées. Un lieu unique, propice à la randonnée et à la découverte d'un terroir exceptionnel dont le peuple corse continue à entretenir les traditions. Des villes côtières aux villages de montagne, chaque lieu visité est chargé d'histoire et raconte la vie d'un peuple profondément ancré dans ses racines. Pêcheurs et bergers ont su, à travers les âges, vivre en harmonie avec la nature et conserver une relation respectueuse avec l'environnement. Le GR20 constitue une randonnée d'exception, mais il est possible aussi de découvrir les nombreuses facettes de l'île par une sélection d'itinéraires superbes.

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l'Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomélyrite, fièvre typhoïde.

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

- L'hébergement tel que décrit.
- La pension complète (hors boissons).
- les transferts prévus au programme.
- Les vivres de course.
- Le transport des bagages.
- Les tentes équipées d'un tapis de sol isolant.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur diplômé d'Etat.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les boissons pendant et hors des repas et les dépenses personnelles.
- Les nuits supplémentaires.
- Le supplément pour les douches chaudes dans les refuges.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique ?Le prix comprend?.

Autres dépenses sur place

- Les visites et transferts non prévus au programme.
- Le supplément pour les douches chaudes dans les refuges.
- Les boissons.
- Les pourboires.

NB : il n'y a pas de distributeur automatique sur l'ensemble du circuit. Les gîtes et refuges ne prennent pas les cartes bancaires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme plusieurs fois par semaine en marchant (20 km environ) sur un parcours avec dénivelée (350 m/h) ou en pratiquant une activité sportive assidue développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce

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

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.
- 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.
- 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.

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

- 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 Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 5° 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