



Volcans et Glaciers (AT6IA)

Islande - Europe du Nord

12 jours (dont 10 jours : Randonnée)

Prix à partir de 3375.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	12 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Guest House Refuge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- L'Islande dans toute sa diversité en un séjour court.
- L'accès aux sites les plus reculés grâce au véhicule 4 x 4.
- La possibilité de moduler la durée de votre séjour en ajoutant des journées de randonnée ou de visite.



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

Ambiances maritimes du sud du pays ou de la péninsule de Snæfellsnes, paysages volcaniques des hauts plateaux du rift ou au pied du volcan Snæfellsjökull, immenses glaciers dominant les étendues désertiques, cascades bondissantes,...

Ambiances maritimes du sud du pays ou de la péninsule de Snæfellsnes, paysages volcaniques des hauts plateaux du rift ou au pied du volcan Snæfellsjökull, immenses glaciers dominant les étendues désertiques, cascades bondissantes, contrastes entre le noir de la lave, le vert tendre de la végétation et les tons chaleureux des collines de rhyolite : ce voyage court conduit au cœur d'une île magique.

Jour 1 ARRIVÉE À REYKJAVÍK

Hébergement : guest-house (reykjavík). Repas libre. Transfert : 45 min.
De l'aéroport de Keflavík, transfert collectif jusqu'à votre hébergement à Reykjavík.

Jour 2 CASCADES DE SELJALANDSFOSS ET DE SKÓGAFOSS - PLAGES DE SABLE NOIR ET ORGUES BASALTIQUES DE VÍK

2 h de marche.

Hébergements : auberge de jeunesse, tente ou guest-house. Repas : selon la formule. Transfert : 190 km, 2 h 30.

Le loueur de véhicules vient chercher le conducteur principal à l'hébergement dans la matinée et le conduit dans ses locaux pour la mise à disposition de la voiture. Vous quittez ensuite Reykjavík pour la côte sud. Découverte de la chute de Seljalandsfoss (derrière laquelle il est possible de passer !) et, plus loin, l'impressionnante cascade de Skógafoss. Continuation vers l'est jusqu'au village de Vík, où l'on peut, en début de saison, observer la plus grande colonie de sternes arctiques du pays et les adorables macareux (avant la mi-août). Promenade sur la presqu'île de Dyrhólaey et son arche de pierre, puis à Reynisfjara, plage de sable noir dominée par d'impressionnantes orgues basaltiques. Nuit dans la région de Vík.

Personnalisez votre séjour, nos suggestions : ajouter une journée supplémentaire pour randonner sur les sites des éruptions de 2021, 2022 et 2023 ; optez pour une randonnée glaciaire sur le majestueux Sólheimajökull, une aventure inoubliable au cœur de la glace !

Jour 3 VÍK - ÞAGKIL - KIRJUBÆJARKLAUSTUR

3 à 5 h de marche.

Hébergements : auberge de jeunesse, tente ou guest-house. Repas : selon la formule. Transfert : 100 km, environ 3 h.

La route traverse les grandes plaines d'inondation de Mýrdalssandur, grand désert parcouru par les cours d'eau issus du glacier Mýrdalsjökull. Vous vous enfoncez ensuite, par une piste spectaculaire, dans l'enchevêtrement de roches sculptées par les éléments et la géologie, jusqu'au pied de la calotte glaciaire du Mýrdalsjökull. Le site exceptionnel de Þakgil, niché au cœur de roches tourmentées ponctuées de grottes, a servi de décor à certaines scènes de Game of Throne. Ambiance... Traversée surréaliste des immenses étendues de lave d'Eldhraun ("lave de feu"). Nuit dans la région de Kirkjubæjarklaustur.

Jour 4 LAC GLACIAIRE DE JÖKULSÁRLÓN ET PLAGES DE DIAMANTS - PARC NATIONAL DE SKAFTAFELL

3 à 5 h de marche.

Hébergements : tente, guest-house ou refuge. Repas : selon la formule. Transfert : 200 km, 2 h 30.

Route vers l'est jusqu'au lac glaciaire de Jökulsárlón, parsemé d'icebergs "vélés" par le grand glacier de Breiðamerkurjökull, l'une des merveilles de cette région. Randonnée autour du lac. Retour à Skaftafell en début d'après-midi pour explorer les sentiers de ce magnifique parc au pied du plus grand glacier d'Europe, le Vatnajökull. Une oasis verte de bouleaux arctiques, entourée des montagnes et de glaciers, agrémentée de vallées colorées, de rivières, de cascades et de fleurs. Devant vous s'étend l'énorme plaine noire d'inondation, le Skeiðarársandur. Nuit dans la région.

Personnalisez votre séjour, notre suggestion : excursion en zodiac ou en kayak sur la lagune de Fjallsárlón, au milieu des icebergs ; randonnée glaciaire au départ de Skaftafell.

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 5 FAILLE DE FEU D'ELDGJÀ ET CASCADE D'ÓFAERUFOSS - LANDMANNALAUGAR

4 à 5 h de marche.

Hébergements : tente ou refuge. Repas : selon la formule. Transfert : 100 km, environ 2 h 30.

Cap au nord et passage par Eldgjá, la "faille de feu", datant probablement de 934. Balade jusqu'à la cascade d'Ófærufoss, dont les eaux plongent en deux bonds majestueux dans les profondeurs de la faille. Poursuite de la piste avant de rejoindre Landmannalaugar pour une première balade et un bon bain dans les sources chaudes pour clore la journée ! Nuit dans la région de Landmannalaugar.

Jour 6 RANDONNÉE AU COEUR DE LANDMANNALAUGAR - VOLCAN HEKLA

Dénivelée positive : 400 à 900 m. Dénivelée négative : 400 à 900 m. 3 à 8 h de marche.

Hébergements : auberge de jeunesse, tente ou guest-house. Repas : selon la formule. Transfert : 100 km, environ 2 h 30.

Journée à pied pour découvrir la réserve naturelle la plus connue du pays. Plusieurs randonnées sont possibles : Brennisteinsalda ou Bláhnjúkur, dans un paysage extraordinaire et multicolore d'ocres jaunes aux inclusions rougeâtres ou bleutées. En plus de sa grande activité géothermique, Landmannalaugar est très intéressant pour la grande diversité de ses formations volcaniques. On trouve côte à côte des roches acides (coulées ou dômes de rhyolithe), des cônes de cendres, des cratères explosifs, des pseudo-cratères, des lacs de cratère... Départ ensuite vers l'est par la piste de Domadalur. Au passage, visite du superbe cratère coloré de Ljótípollur dont le fond est occupé par un lac. Fin de journée, à proximité du célèbre volcan Hekla, l'un des plus actifs d'Islande.

Jour 7 HEKLA - GEYSIR ET CASCADE DE GULLFOSS - PISTE DE KJÖLUR - KERLINGARFÖLL

2 h de marche.

Hébergements : tente, guest-house ou refuge. Repas : selon la formule. Transfert : 200 km, 3 h 30.

Remontée de la grande rivière Thjórsá vers le nord, on retrouve (provisoirement) le goudron. Possibilité de détour jusqu'à la vallée de Thjórsárdalur pour une balade à Gjáin, un magnifique ravin à la végétation luxuriante, aux formations rocheuses étranges au milieu desquelles coule une jolie cascade, Gjáfoss. Traversée des campagnes du sud, avant d'arriver à Geysir. Visite du site qui a donné son nom à toutes les fontaines de vapeur jaillissante du monde, les geysers. Continuation vers Gullfoss (la puissante "cascade dorée"), qui se jette dans une gorge impressionnante de la rivière Hvítá ("rivière blanche"). Route vers le nord et le massif de Kerlingarfjöll. Vous empruntez la superbe piste de Kjölur, tracée entre les deux calottes glaciaires du Langjökull et du Hofsjökull, pour une exaltante traversée des hauts plateaux désertiques façonnés par les glaces, vents et rivières. Nuit dans les environs de Kerlingarfjöll.

Jour 8 RANDONNÉE AU COEUR DE KERLINGARFJÖLL

5 à 7 h de marche.

Hébergements : auberge de jeunesse, tente ou guest-house. Repas : selon la formule. Transfert : 40 km, 1 h.

Découverte à la journée de la vallée des sources enchâssée entre névés et fumerolles et montagnes colorées au sein du massif de Kerlingarfjöll. Exploration à pied du site de Kerlingarfjöll, la "montagne des sorcières", haut lieu de la géothermie et véritable alternative à Landmannalaugar, le glacier en plus et la foule en moins ! La "montagne des sorcières" ou "montagne de la vieille dame" est l'un des sites majeurs du pays : de merveilleuses collines de rhyolithe ocre dominées par de petits glaciers. De leurs flancs s'échappent de nombreux jets de vapeur. La toponymie se fait progressivement comprendre : la rivière aux sources chaudes fumantes, solfatares bouillonnants, "marmites" frémissantes... Nuit dans les environs.

Jour 9 HVERAVELLIR - PISTE DE KJÖLUR - PÉNINSULE DE VATNSNES ET SES PHOQUES

1 à 2 h de marche.

Hébergements : auberge de jeunesse, tente ou guest-house. Repas : selon la formule. Transfert : Entre 340 et 440 km, 5 à 6 h.

Arrivée à Hveravellir, découverte à pied de ce haut lieu de la géothermie, avec ses nombreuses sources chaudes, ses fumerolles et ses bassins colorés. Possibilité de baignade dans les sources chaudes avec vue sur glacier. Fin de la magnifique piste de Kjölur avec un passage près de lacs en son Nord-Ouest. Puis montée vers les fjords du nord du pays et la ville de Blönduós, au bord du fjord Húnafljörður. Poursuite de la route vers l'ouest, avant de bifurquer vers la péninsule de Vatnsnes. Balade à Illugastaðir le long de la côte peuplée par l'une des plus importantes colonies de phoque et arrêt à Hindisvík pour admirer une étrange formation rocheuse faisant penser à un dinosaure les pieds dans l'eau. La route contourne le profond fjord de Hrutafjörður, traverse les landes de Laxárdalsheiði, puis rejoint l'immense Hvammfsjörður, qui marque le début de la péninsule de Snæfellsnes. Nuit dans les environs de Stykkishólmur.

Jour 10 DÉCOUVERTE DE LA SAUVAGE PÉNINSULE DE SNAEFELLSNES

Distance : . 3 à 5 h de marche.

Hébergements : auberge de jeunesse, tente ou guest-house. Repas : selon la formule. Transfert : 130 km, 2 h.

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

Cette très belle région reculée est célèbre pour son volcan régulier couvert de glaciers, le Snæfellsjökull, véritable Mont Fuji islandais et porte d'entrée vers le centre de la Terre dans le célèbre roman de Jules Verne (Voyage au centre de la Terre). Découverte de Stykkishólmur, au bout d'une péninsule secondaire très découpée. Poursuite le long de la côte nord de la péninsule en traversant de petits villages côtiers. Près de Grundafjörður se dresse l'emblématique montagne de Kirkjufell. Zone protégée, la côte sud de la péninsule est faiblement peuplée et offre des paysages très nettement volcaniques au bord de l'Océan : grande variété de cratères, coulées de lave, sources chaudes, falaises. Belle balade le long des falaises entre Djúpálónssandur et Dritvík. Puis, découverte de Arnarstapi et de Hellnar, anciens villages de pêcheurs lovés au pied du volcan Snæfellsjökull, dans une partie de la côte particulièrement protégée, réputée pour ses étranges formations rocheuses volcaniques, en particulier les grottes maritimes de Baðstofa. Arrêt à l'impressionnant canyon de Rauðafeldargjá pour une petite balade. Nuit à Snæfellsnes.

Jour 11 HVALFJÖRDUR - THINGVELLIR, LA VALLÉE DU PARLEMENT - REYKJAVÍK

Hébergements : auberge de jeunesse, tente ou guest-house. Repas : selon la formule. Transfert : 275 km, 3 h 30.

Départ pour le sud de la péninsule et le Hvalfjörður via le cratère Eldborg, de 200 mètres de diamètre. Possibilité de marche jusqu'à la chute de Glymur et continuation vers Thingvellir, lieu d'importance historique et géologique : la vallée du Parlement, où se tenaient les réunions annuelles dès l'époque de la colonisation par les Vikings, est en fait un vaste bassin d'effondrement accolé à une faille séparant les plaques tectoniques eurasienne et américaine. Le site est maintenant classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Balade sur le site puis retour dans la capitale, restitution du véhicule de location en fin de journée. Nuit à Reykjavík.

Personnalisez votre séjour, notre suggestion : essayez-vous au snorkeling à Silfrá ; détendez-vous dans les bains chauds de Hvatnsvík avant de rejoindre Reykjavík, ou ceux du Sky Lagoon à proximité de la capitale.

Jour 12 DÉPART DE REYKJAVÍK

Repas : selon la formule. Transfert : 45 mn.

Il est temps de dire au revoir au pays de feu et de glace... Transfert collectif vers l'aéroport de Keflavík et vol retour.

Vous prenez ou non l'avion avec Trek Aventure

- Arrivée

• Dans votre dossier de voyage, vous avez un bon d'échange et toutes les indications pour prendre le *flybus* (navette) qui vous conduira de l'aéroport à Reykjavík, puis à votre hébergement. Vous avez également dans le dossier de voyage la confirmation du rendez-vous avec notre correspondant sur place (en général le J 2 à 8 h à votre hébergement), qui vous remettra le reste du dossier de voyage avec les bons d'échange et cartes, et pourra répondre à vos questions.

- Le véhicule de location est à disposition à Reykjavík le J 2 au matin.

- Départ

• Le véhicule de location doit être rendu à Reykjavík le J 8 après-midi, réservoir plein.

• Vous prenez le *flybus* le J 9 pour vous rendre à l'aéroport (billet fourni).

L'hébergement

- A Reykjavík : *guest-house* en chambres de deux (ou trois), ou appartement, en *B & B* (petit déjeuner inclus).

- Sur le terrain :

• sous tente - version proposée en standart (2 personnes par tente, VE 25 The North Face ou équivalent). Les douches sont possibles dans les campings aménagés, mais en général payantes (non incluses dans le prix).

• sous un toit en option avec un supplément (hébergement collectif). L'hébergement est entièrement "sous un toit" (hôtels, fermes, refuges, auberge de jeunesse, douches incluses sauf dans certains refuges).

Hôtels : sanitaires privés.

Fermes : hébergement chez le propriétaire ou dans un bâtiment annexe, sanitaires privés ou à partager.

Auberge de jeunesse : hébergement en général collectif (dortoirs), mais parfois aussi sous forme de chambres (de 2 à 4 ou parfois 6 personnes), sanitaires à partager.

Refuges : hébergement en général collectif (dortoirs), sanitaires à partager (certains refuges ont des douches, d'autres non).



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

NB : du fait de l'esprit des voyages Liberté (dates à votre convenance), il est impossible de pré-réserver des hébergements (nous nous occupons des réservations aériennes et terrestres une fois que vous avez décidé vos dates). Nous ne pouvons donc pas garantir un lieu d'hébergement précis, mais uniquement un secteur. C'est aussi pour cela que nous laissons "ouvert" le type d'hébergement ; "ouverture" valable pour la côte sud et pour le secteur de Mývatn.

Les déplacements

- Votre véhicule de location

Catégorie :

• pour 2 participants : véhicule catégorie F, type Suzuki Jimny (ou similaire), 3 portes, boîte manuelle, direction assistée. Notre avis : parfait pour 2 personnes.

• pour 3 à 5 participants : véhicule catégorie H, type Hyundai Tucson (ou similaire), 5 portes, boîte manuelle, direction assistée. Notre avis : parfait pour 3 ou 4 personnes, un peu juste pour 5 personnes.

- Assurances

Est inclus dans le prix payé le "package assurance" complet soit assurance au tiers + CDW - dommages collisions (rachat de franchise). Il reste cependant une franchise non rachetable de 2 000 €. La CDW ne couvre pas les dommages causés aux pneus, optiques, pare-brise, bas de caisse. Elle ne couvre pas non plus les dommages causés par les projections de graviers, ni ceux causés par l'immersion du moteur (passage de gués).

- Divers

Kilométrage illimité, toutes taxes incluses.

Les repas

Le matériel de cuisine vous est fourni à votre arrivée sur place. Réchaud à gaz avec bouteille, gamelle, casserole, poêle, couverts, éponge et torchons, liquide vaisselle, petits matériels divers, deux caisses en plastique (une pour le matériel, une pour stocker les provisions).

Les indications nécessaires (où se ravitailler, restaurants, etc.) sont fournies sur le carnet de route.

- Sous tente

• Petit déjeuner et repas du soir : les campings offrent à proximité une cuisine (ou un abri) dans laquelle il est possible de préparer ses repas et de manger.

• Repas de midi : casse-croûte sur le terrain.

- Sous un toit (hébergement collectif) en option et avec un supplément.

• Petit déjeuner et repas du soir : dans la plupart des hébergements, il est possible de préparer ses repas, en général dans une salle très bien équipée (gazinière, parfois réfrigérateur, eau courante, etc. Le réchaud fourni au départ est une sécurité, au cas où). En hôtel, il est impossible de cuisiner, d'où restaurant ou snack.

• Repas de midi : casse-croûte sur le terrain.

Les sentiers

Les sentiers sont normalement très bien tracés, à l'image des sentiers européens. Quelques passages sur laves durcies et hors sentier.

Le balisage

Les chemins de randonnée sont en général bien balisés, avec indication de l'itinéraire (piquets en bois à intervalles réguliers).

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Islande	Volcans et Glaciers	25/06/2026	15/09/2026	12 jours	3375.00 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



Islande

Songez à cette île de lave et de glace, bien vivante, où la nature, sauvage et violente, a engendré de ses profondeurs des montagnes coniques de rhyolite colorées. Autour des geysers, des panaches de vapeur se dressent régulièrement vers le ciel. Des fumerolles s'échappent un peu partout des 250 volcans en activité. Vous êtes en Islande... Terre de l'extrême, mais aussi de la beauté et de l'harmonie ! Au fil des randonnées, d'innombrables merveilles naturelles se disputent votre regard : les étendues lunaires contrastent avec les sommets enneigés et les plaines verdoyantes... Aux fjords mystérieux et glaciers bleus succèdent les déserts de cendre noire. Et au milieu de ces paysages magiques, des sources chaudes, jaillies de ces entrailles minérales, offrent une baignade presque irréelle... Osez la nature à l'état brut et suivez-nous au pays des trolls, des elfes et des moutons, pour un grand bol d'air pur. Une fois que vous y aurez goûté, vous n'aurez qu'une envie... revenir.

Formalités administratives

Islande

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

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires d'Islande dans votre pays.

Conseil(s) santé

Islande

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

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'accueil à l'arrivée et le transfert aéroport Keflavík - Reykjavík AR (si vous prenez le vol avec Trek Aventure)
- La location d'un véhicule 4 x 4 tel que décrit.
- Les assurances du véhicule.
- L'hébergement tel que décrit.
- Le dossier de voyage complet, comprenant :
 - un guide de voyage avec descriptif détaillé de l'itinéraire et de la logistique du voyage et toutes les informations pratiques ; celui-ci vous est envoyé avant votre départ ;
 - un jeu de cartes (carte générale du pays + cartes de détail pour un groupe de 2 à 4 personnes) couvrant les randonnées : remis sur place ;
 - les bons d'échange : remis sur place (sauf transfert Keflavík - Reykjavík : remis avant le départ).
- La fourniture de l'équipement (matériel de cuisine ; tentes et matelas-mousse pour la version sous tente).

Le prix ne comprend pas

- Le vol pour Keflavík A/R.
- L'assurance, l'assistance.
- Les frais de dossier s'appliquant aux modifications de prestations et prestations supplémentaires.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- Vos dépenses sur place : voir paragraphe ci-dessous.

Autres dépenses sur place

- La nourriture, les boissons et dépenses personnelles.
- Les entrées dans les musées.
- Le carburant du véhicule de location.

Devises à emporter

Euros en espèces ou chèques de voyage ; l'usage de la carte bancaire est très répandu.

Distributeurs automatiques de billets à Reykjavík et dans toutes les agglomérations même de moyenne importance.

La monnaie est la couronne islandaise (ISK). 100 ISK = 0,55 eur environ (1 eur = 180 ISK).

Budget à prévoir, à titre indicatif

Alimentation (sans se priver, mais sans excès non plus).

- Ensemble journée en faisant vos courses : 12 eur / jour / personne.

- Repas du soir au restaurant / snack : 15 à 40 eur par personne.

Soit un total (approximatif) et incluant les repas à Reykjavík de 100 à 150 eur (considérant que, en dehors de Reykjavík, tous les repas sont préparés à partir de courses achetées) ;

- Carburant : 130 à 170 eur (pour le véhicule, variable suivant votre façon de conduire).

Une caution (empreinte de la carte bancaire) vous sera demandée sur place lors de la remise du matériel



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

(matériel de cuisine, tentes et matelas-mousse pour la version sous tente) et du véhicule.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

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.

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 Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable



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

> Pochette antivols 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

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un sous sac de couchage en polaire qui en complément de votre sac augmentera la température de 5°
- 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