



Le grand trek des Alpes albanaises ^(AT6IN)

Albanie - Europe de l'Est

12 jours (dont 10 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1785.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Gîte Hôtel
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province



Les points forts de ce voyage

- La découverte de l'Albanie à travers une grande variété de paysages : cols, plateaux, vallées et lacs.
- Les randonnées et les ascensions dans les plus beaux sites de montagne.
- La visite de Tirana et de l'arrière-pays, riches en vestiges préhistoriques.
- L'accueil chaleureux des Albanais.



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

L'Albanie reste un pays très peu visité, et qui étonne. Son atout principal, ce sont ses lacs, ses rivières, ses parcs naturels, et surtout ses montagnes : elles occupent les trois quarts du territoire.

Enclavée entre la Grèce au sud, la mer Adriatique à l'ouest, le Monténégro au nord et la Macédoine à l'est, l'Albanie reste un pays très peu visité, et qui étonne. Son atout principal ce sont ses lacs, ses rivières, ses parcs naturels et, surtout, ses montagnes : elles occupent les trois quarts du territoire ! C'est là que se déroule ce circuit, entre vallées, cols, hameaux et villages d'altitude. Des randonnées sur les sommets sauvages et isolés à la visite de Tirana et son arrière-pays, un voyage dans le temps à la découverte de paysages qui retracent l'histoire peu commune de ce pays, entre héritage soviétique, gravures préhistoriques, trésors géologiques et nature sauvage.

Jour 1 PARIS - TIRANA

Hébergement : hôtel. Repas inclus : soir.

Repas libres : matin, midi. Transfert : 40 km - 45 à 50 min.

Vol pour Tirana. A votre arrivée, accueil par notre correspondant ou son représentant et transfert pour l'hôtel situé dans le centre-ville. Selon vos horaires de vols, possibilité de visite libre de la ville. Le soir, rencontre et présentation du séjour par votre guide avant de dîner dans un restaurant traditionnel dans le quartier du Block.

Jour 2 TIRANA - LAC KOMAN - VALLÉE DE VALBONA

Dénivelée positive : 400 à 500 m environ. Dénivelée négative : 400 à 500 m environ. 3 à 4 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h en minibus privé - 2 h 30 en bateau - 1 h en bus local.

Transfert très matinal pour rejoindre le barrage du lac Koman. Premier grand moment de ce voyage, nous embarquons sur un bateau qu'empruntent les touristes aussi bien par la population locale ; il permet de remonter le lac et de profiter de vues magnifiques sur les vallées sauvages du nord semblables aux fjords norvégiens. Nous débarquons après 2 h 30 de navigation à Fierza, où nous prenons un bus local pour rejoindre la vallée de Valbona. Classée parc national en 1996, elle se caractérise par sa magnifique rivière cristalline, ses zones très reculées et son vaste écosystème vierge encore préservé.

Connue des randonneurs, cette vallée dont l'accès se mérite, demeure un incontournable et l'on y retrouve en haute saison un peu l'ambiance de nos Alpes françaises. Installation pour deux nuits en hôtel au pied de la couronne de sommets de Jezerça et première balade de mise en jambes autour du village pour découvrir la vallée et ses habitants.

Jour 3 VILLAGE DE CEREM - COL DE KOLATA - VALBONA

Distance : 17 km - Dénivelée positive : 850 m environ. Dénivelée négative : 1100 m environ. 6 à 7 h de marche.

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

Transfert de 30 minutes jusqu'à Cerem, dernier village situé à la frontière avec le Monténégro. L'itinéraire très alpin passe par le col de Kolata (2039 m) au pied du sommet transfrontalier homonyme qui est le plus haut du Monténégro (2534 m). Cette montagne calcaire domine la splendide vallée de Valbona. Pique-nique dans un ancien poste frontière transformé en bergerie puis descente dans la vallée pour regagner notre hôtel.

Jour 4 COL DE VALBONA ET PARC NATIONAL DE THETH

Distance : 15 km - Dénivelée positive : 750 m environ. Dénivelée négative : 800 m environ. 6 à 7 h de marche.

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

Sur un sentier incontournable des Alpes albanaises, parcouru pendant des siècles pour relier les étroites vallées glaciaires de Valbona et de Theth, nous partons de bonne heure, un peu avant les autres randonneurs. Au rythme des mules qui nous accompagnent et qui portent nos bagages, nous nous élevons en direction du col de Valbona, point de passage entre les deux vallées. Par temps clair, on peut admirer l'ensemble des sommets des

monts maudits (Bjeshkët e Nemuna). Aspect sauvage, dépaysement de la caravane: l'immersion est totale. Descente vers le village de Theth, nous retrouvons très vite la forêt et de belles prairies herbeuses, parfaites pour la pause pique-nique. Dans l'après-midi, installation pour deux nuits et balade dans le village.

Jour 5 L'OEIL BLEU ET LA CASCADE DE GRUNAS

Dénivelée positive : 300 m environ. Dénivelée négative : 300 m environ. 6 h environ de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 30 min.

Transfert matinal en minibus en direction du joli village de Nderlyaj. La randonnée nous conduit d'abord à la résurgence de l'œil bleu. Cette source doit son nom aux cristallines teintes bleu vert de la surface contrastant avec le noir obscur des profondeurs (50 m). Nous continuons ensuite jusqu'à la cascade de Grunas, l'une des plus belles d'Albanie, occasion pour les plus téméraires de tenter la douche !

En suivant toujours la rivière, nous revenons au village de Theth pour conclure cette journée avec la visite de la tour de la Réconciliation, étonnant témoignage de traditions vieilles de plusieurs siècles telles que la loi du Kanun, transmise oralement de génération en génération.

Jour 6 VALLÉE DE THETH : ALPAGES DE FUSHA E DENELLI

Distance : 13 km - Dénivelée positive : 650 m environ. Dénivelée négative : 650 m environ. 6 h environ de marche.

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

Nous débutons cette journée par la visite de l'église du village, une belle construction typique du nord de l'Albanie. La randonnée nous conduit ensuite sur l'un des sentiers les plus confidentiels de la vallée de Theth. La montée s'effectue d'abord en forêt sur un chemin, emprunté autrefois par les ânes, jusqu'à un premier plateau où la vue s'ouvre sur le village en contrebas. Nous poursuivons ensuite au pied de grandes falaises puis en forêt avant de déboucher dans les prés d'alpages de Fusha e Denellit, connus aussi sous le nom de "pâturages d'au-dessus les nuages". Haut lieu pastoral depuis toujours, il est encore possible aujourd'hui d'y observer le mode de vie semi-nomade des bergers durant la période estivale.

De là-haut, la vue sur la vallée de Dukagjini est saisissante. Nuit et dîner dans le village de Theth.

Jour 7 ALLÉE DE THETH : AU CŒUR DES MONTS MAUDITS - NUIT AU MONTÉNÉGRO

Distance : 20 km - Dénivelée positive : 1065 m environ. Dénivelée négative : 900 m environ. 8 h environ de marche.

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

Nous suivons un sentier rocheux, dominé par l'imposant pic Harapit, pour remonter la vallée de Theth et atteindre le col Peja, notre objectif. Au col, la vue sur toute la vallée de Theth est splendide. Pique-nique possible dans les immenses prairies non loin de Jezerca et du point culminant des Alpes dinariques. Descente en passant par le plateau de Runice, puis par la vallée de Ropojana, jusqu'au village de Vusanje, au Monténégro. Installation en gîte pour la nuit.

NB : portage des affaires pour deux jours. Prévoir les affaires pour deux jours de randonnée et la nuit à Vusanje ; vous retrouverez votre bagage principal le lendemain soir à Lepushe.

Jour 8 FANTASTIQUE VALLÉE DE GREBAJE (MONTÉNÉGRO) - LËPUSHË (ALBANIE)

Distance : 10 km environ - Dénivelée positive : 910 m environ. Dénivelée négative : 835 m environ. 5 h environ de marche.

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

Un court transfert nous conduira dans la vallée de Grebaje, l'une des plus impressionnantes du Monténégro. Un peu avant la fin de la vallée, le sentier commence à monter dans la forêt. Une fois au-dessus de l'étage de végétation, la vue sur les dentelles de Karnafil est époustouflante. Pique-nique panoramique à proximité du pic de Taljanka. Puis lente descente qui nous ramène en Albanie. Nous voici au charmant village alpin de Lëpushë pour deux nuits.

Jour 9 VERMOSH, LE TOIT DE L'ALBANIE

Distance : 13 km environ - Dénivelée positive : 630 m environ. Dénivelée négative : 850 m environ. 7 h environ de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 13 km (25 min).

Nous retrouvons les véhicules pour un court transfert qui nous conduit au village de Vermosh, le plus au nord de l'Albanie. Depuis Vermosh, nous rejoignons ensuite le col de Zabeli. Le long d'une crête, nous profitons d'une superbe vue sur le cirque alpin du mont Troie, avant de rejoindre les prairies et les bois à la pointe de Greben. Arrivée à Lëpushë à pied.

Jour 10 DE LËPUSHË À NIKÇ

Distance : 15 km - Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 1180 m environ. 8 h environ de marche.
Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir.

Après un copieux petit-déjeuner, départ à pied à travers une forêt de hêtres vers le col de Berizhdoli. Traversée de zone d'alpages avant de rejoindre une ligne de crête qui nous offre de splendides vues panoramiques sur toute la région. Face à nous se dressent les parois du massif de Bjeshkët e Namuna dans toute leur grandeur. Puis descente progressive dans cette majestueuse vallée jusqu'au petit village de bergers de Nikç. Détendez-vous en fin d'après-midi, en célébrant avec un verre de raki la réalisation du grand trek albanais. Nuit dans une maison traditionnelle, l'hébergement rustique est ici très simple et il n'y a aucune autre alternative. NB : portage des affaires pour deux jours. Prévoir les affaires pour deux jours de randonnée et la nuit à Nikç ; vous retrouverez votre bagage principal le lendemain soir à Tirana.

Jour 11 LAC DE SHKODËR ET TIRANA

2 à 3 h de visite.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h 45.

Le minibus quitte peu à peu la région isolée de Kelmendi, puis longe les rives du lac de Shkodër. Dans les champs, les habitants cultivent la sauge, le romarin ou la lavande. Visite de la forteresse de Rozafa, qui offre une vue panoramique sur le lac Buna et les montagnes à l'horizon. Déjeuner dans un restaurant typique à proximité des lacs de Lezhë. L'après-midi est consacrée à la visite de la capitale albanaise avec votre guide : mosquée Et'hem Bey, tour de l'Horloge, place Skanderbeg. Installation à proximité du quartier du Blloku, autrefois réservé à la nomenklatura et aujourd'hui une zone très populaire et animée, dernière soirée dans un restaurant réputé du quartier.

Jour 12 TIRANA - FRANCE

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

Après le petit-déjeuner, transfert à l'aéroport de Tirana et vol retour vers la France.

NB :

- Le guide pourra modifier l'ordre des étapes en fonction des conditions météorologiques.
- Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

L'équipe

- Un guide-accompagnateur albanais francophone.
- Un chauffeur lors des transferts privés.

Les déplacements

- Transferts terrestres en bus locaux et minibus affrétés.
- Transferts maritimes en bateau.

L'hébergement

Hébergement en hôtel :

À Tirana (2 nuits) : L'hôtel Comfort est un hôtel 4 étoiles normes locales (3 étoiles normes françaises), disposant de tout le confort moderne. Agréable terrasse et emplacement idéal à quelques minutes à pied de la



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

place Skenderberg.

– À Valbona (2 nuits) : Kol Gjoni Guest House est un hébergement organisé dans une maison traditionnelle en chambre double ou triple (lits séparés). Au cœur de Valbona, bien située pour tous les itinéraires de randonnée, cette petite ferme offre une expérience locale inoubliable pour tous les voyageurs. Draps et couvertures fournis.

– À Theth (3 nuits) : l'hôtel Alpet est situé à moins de 2 km du parc national Theth. Hébergement en chambre double ou triple (lits séparés) avec salles de bain privatives, une connexion Wi-Fi gratuite.

Hébergement en gîte :

– À Vusanje (1 nuit) : L'Eko katun Rosi est un gîte de montagne traditionnel composé de chambres partagées de 4 à 6 personnes et de petits chalets en bois. Les salles de bain sont partagées, salon commun aux allures ottomanes, cuisine à base de produits locaux...

– À Lëpushë (2 nuits) : Chez Bjeshket E Nemura, est un hébergement organisé dans une maison traditionnelle où les chambres sont partagées (4 personnes maximum par chambre), douche et toilettes sur le palier, draps et couvertures fournis.

Hébergement chez l'habitant :

– À Nikç (1 nuit), hébergement traditionnel *rustique* mais propre composé de 5 chambres partagées et 2 espaces communs sanitaires douches et toilettes.- Nuits en hôtel (à Shkodra et Tirana les J 1, 4, 10 et 11), chambre double (exceptionnellement triple), douche et toilettes dans la chambre ; chambre individuelle avec supplément.

- Nuits en guest-house (chez l'habitant les J 2, 3, 5, 6, 7, 8 et 9), chambre de 4 à 6 lits, douche et toilettes à partager sur le palier.

Les draps et le linge de toilette sont fournis, ainsi que du savon (prévoir shampoing et autres effets personnels).

Les repas

- Les petits déjeuners et les dîners sont pris à l'hébergement ou dans un restaurant à proximité. Vous découvrirez quelques spécialités albanaises à base de viande, légumes et fromages.

- Les déjeuners : pique-niques préparés par les hôteliers pour les randonnées ou pris au restaurant dans les villes.

NB : nous vous conseillons, selon vos habitudes et goût personnel, d'apporter quelques compléments énergétiques à croquer pendant la marche (fruits secs, barres de céréales).

Les boissons

En Albanie, il est déconseillé de boire l'eau sans la traiter, qu'elle provienne d'une source, d'un puits, ou du robinet dans les villages ou les villes. C'est pourquoi nous vous demandons d'emporter des tablettes de purification ou une gourde filtrante afin de traiter votre eau. Pour des raisons écologiques, il est préférable d'éviter l'achat d'eau minérale en bouteille. Si néanmoins vous souhaitez le faire au jour le jour cela reste possible dans les villes ou les villages traversés.

Prévoir des dirhams : 55 ALL (Lek) la bouteille d'un litre et demi soit 0.30 à 0.70 Euros.

Le raki : comme dans le reste des Balkans où cela se prononce de la même manière. Certains en boivent le matin avec le café, en mangeant ou en fin de repas comme digestif. Chacun a sa production locale, qui peut faire bondir le pourcentage d'alcool. Cette eau de vie est le plus souvent faite à partir de raisin, de prune, de noix dans certaines régions, ou de « mana » (une sorte de mûre blanche qui pousse en mai / juin).

Les bières locales : surtout des bières blondes. Pour les productions locales, essayez la Korça, la Tirana, la Norga (de Vlora) et la Peja (du Kosovo).

La gastronomie albanaise

La cuisine de l'Albanie, comme dans la plupart des nations méditerranéennes et des Balkans, a été fortement influencée par sa longue histoire avec la Grèce, l'empire Romain et l'Empire ottoman.

Les spécialités à ne pas manquer :

- Burek : tourte de légumes

- Tave Kosi : tendres morceaux d'agneau, légèrement marinés dans des feuilles d'origan séchées, le tout

couronné de yaourt.

- Flia : plat traditionnel et assez original à base de crêpes et de crème acidulée préparé en Albanie et au Kosovo.
- Lakror me miell misri : type de burek à base de farine de maïs avec des herbes ou des épinards.
- Qofte : boulettes de bœuf haché revenues au poêle aromatisé à la menthe.
- Le koran : poisson endémique à la région de Tushemisht / Pogradec (le long du lac d'Ohrid), ce poisson a un goût de truite saumonée, en plus fin... il est généralement cuit dans un tavë ou grillé, c'est quelque chose que vous ne trouverez nulle part ailleurs !
- La carpe est particulièrement bien cuisinée dans la région de Shkodra et le long du lac de Jezero

Le transport des bagages

Vous randonnez avec un petit sac à dos contenant vos affaires pour la journée (vêtement de protection, pique-nique de midi, gourde, appareil photo, etc.). Un véhicule et/ou des chevaux assurent le transport de vos bagages d'un hébergement à l'autre.

Les devises

La monnaie est le Lek albanais.

1 EUR = 129,038 ALL

Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces, car les *traveller's cheques* ne sont pas acceptés. Vous pourrez changer facilement dans toutes les villes touristiques, où vous trouverez également des distributeurs automatiques de billets.

Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/-coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Pour les séjours en zones rurale ou forestière, il est souhaitable d'être immunisé contre la méningo-encéphalite à tiques.

Dentiste et médecin

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

Dates et prix

 Promotion  Départs complet  Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Albanie	Le grand trek des Alpes albanaises	05/10/2026	16/10/2026	12 jours	1785.00 EUR

Info pays



Albanie

L'Albanie est un pays montagneux (70%), dont le point culminant s'élève à 2753 m (mont Korab). La seule île notable est celle de Sazan qui fut tour à tour occupée par diverses grandes puissances européennes. Le climat y est méditerranéen dans les régions littorales (moyenne hivernale : 7°), et devient plus continental dans le relief. Les précipitations sont assez élevées (1 000 à 1 500 mm annuels), le flux d'air humide rencontrant la masse d'air continentale plus froide, surtout pendant l'hiver, qui est la saison pluvieuse. Ce pays révèle plein de bonnes surprises dont celle d'une tradition montagnarde ancestrale qui met immédiatement à l'aise les randonneurs en quête d'authenticité et de simplicité... Un pays à découvrir...

Formalités administratives

Albanie

Un passeport ou une carte d'identité d'une validité minimale de 3 mois au moment du retour.

Pas de VISA

Conseil(s) santé

Albanie

Vaccins classiques : Diphtérie, Tétanos, RRO, Poliomyélite, Fièvre typhoïde, Hépatite B.

ET vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, fièvre jaune recommandé

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

- Le vol Paris-Tirana aller et retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport.
- Les transferts aéroport le J 1 et le J 12.
- Les transferts terrestres tels que décrits au programme.
- L'hébergement tel que décrit au programme.
- Les repas tels qu'indiqués dans le programme.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur albanais francophone.
- Les mules pour le transport des bagages entre la vallée de Valbona et Theth.
- Une trousse de secours.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Le transfert depuis / vers l'aéroport de Tirana en cas d'arrivée anticipée, de départ différé ou hors transfert organisé le J 1 ou le J 12.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas libres tels qu'indiqués dans le jour le jour (environ 15 eur par repas par personne).
- Les entrées dans les sites non prévus au programme.
- Les boissons.
- Les pourboires.

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 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).



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 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 Hydroclorazone)

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.
- Une lampe frontale et ses piles.



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 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.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)

A ne pas oublier dans vos valises

- Spécial désert : un chargeur solaire de batterie, une deuxième gourde pour laisser le temps aux pastilles de purification de l'eau d'agir sans se priver de boire, une taie d'oreiller que l'on remplit avec sa veste polaire
- 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
- Le couchage est fourni 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.