



## Tenerife, La Palma et La Gomera <sup>(AT6LQ)</sup>

### *Les Canaries - Iles de Méditerranée et d'Atlantique*

**15 jours** (dont 13 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 1395.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Autotour
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Appartement Hôtel
Groupe	de 2 à 15 personnes
Repas	Logement seul
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province



### *Les points forts de ce voyage*

- La découverte des lieux emblématiques de trois îles en deux semaines.
- Un grande autonomie grâce au véhicule de location.
- Le vaste choix de randonnées.



#### 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

### Tenerife, La Gomera et La Palma, trois îles en deux semaines pour découvrir le meilleur des Canaries occidentales.

Monde lunaire des caldeiras du Teide et de Taburiente, canyons impressionnants de Masca, las Angustias et Valle Gran Rey, cultures en terrasses, forêts primaires de lauriers et de bruyères arborescentes du parc national de Garajonay (*laurisilva*), pinèdes de pins canariens et végétation subtropicale... Des paysages spectaculaires et variés, avec des températures clémentes toute l'année.

#### Important :

*Ce programme est prévu avec une arrivée à Tenerife le samedi. Si vous arrivez un autre jour, il sera aménagé en fonction des rotations de ferries. Pas de départ le dimanche et mercredi.*

#### Jour 1 ARRIVÉE À TENERIFE - TRAVERSÉE POUR LA GOMERA

Hébergement : appartement. Repas libre. Transfert : 1 h de traversée.  
Récupération du véhicule de location à votre arrivée à l'aéroport et ferry pour l'île de La Gomera (environ 1 h de traversée). Installation en appartement ou appart-hôtel pour six nuits.

NB : en fonction de vos horaires de vol et des horaires des ferries, la première nuit se fera à Tenerife en hôtel (supplément possible à prévoir). Pour pouvoir prendre le ferry, prévoir une arrivée vers 16 h maximum.

En fonction des rotations de ferry disponibles au moment de la réservation, l'ordre des îles pourra être modifié!

#### Jour 2 RANDONNÉE VERS AGULO

Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 750 m. 4 h 30 de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre.

Sur la côte nord, la randonnée conduit d'abord au sommet de la falaise d'Agulo. Le sentier, qui ménage des vues magnifiques sur la vallée et le village d'Agulo, débouche sur d'étonnantes terres rouges qui entourent le centre des visiteurs du parc national, puis redescend vers le pittoresque village d'Agulo. Un peu plus loin, le belvédère d'Abrante offre une surprenante "vue aérienne" sur Agulo, face à l'île de Tenerife que domine majestueusement le Teide.

#### Jour 3 LA GOMERA : BOUCLE AUTOUR DE VALLEHERMOSO

Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 550 m. 4 h de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre.

Départ du c/sur du village de Vallehermoso en empruntant un joli barranco (canyon) fleuri, jusqu'au col de Santa Clara et sa petite chapelle. Vues splendides sur la côte nord de l'île et La Palma. Poursuite vers la chapelle de Coromoto par une piste bordée de formations rocheuses provenant des multiples éruptions volcaniques passées : boules de pierre formées par des bulles de gaz emprisonnées dans la lave, bombes volcaniques, traînées de couleurs dues aux différents mélanges minéraux... Vue sur Tenerife et le Teide. En chemin, découverte d'une flore riche et variée : euphorbes, armoises, palmiers, agaves, genêts, genévriers, euphorbes marines...

#### Jour 4 LA GOMERA : ROUTE D'IMADA

Dénivelée positive : 550 m. Dénivelée négative : 550 m. 4 h de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre.



#### 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

Depuis le village d'Imada (sud de l'île), descente dans le barranco du même nom, entre palmiers et terrasses, jusqu'à l'ermitage et le petit hameau de Guarimiar. Passage sur des plateformes et des rochers de lave rouge ; vues sur le roque de Agando. Remontée par le col du Lasadoy sur un chemin bordé de quelques maisonnettes en ruine. Une randonnée parfois vertigineuse, avec de beaux panoramas sur la vallée de Benchijigua, une multitude de couleurs et une flore toujours aussi riche et variée (amandiers, lantanas, euphorbes...).

#### **Jour 5 LA GOMERA : L'ALTO DE GARAJONAY, LE SOMMET DE L'ÎLE**

Dénivelée positive : 550 m. Dénivelée négative : 550 m. 6 h de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre.

Départ du parking de Los Parajitos pour arriver assez rapidement à Alto de Garajonay (1487 m), point culminant de La Gomera, d'où l'on peut admirer par temps clair La Palma, El Hierro, Tenerife et le versant est de l'île.

La randonnée se poursuit au milieu des genêts, vignes, bruyères et agaves, jusqu'au petit village d'El Cercado. Découverte du plus haut village de La Gomera, Chipude (1050 m), et du petit hameau d'Igualero qui surplombe l'impressionnant barranco de Valle Gran Rey. Retour au parking de Los Parajitos.

#### **Jour 6 TRAVERSÉE POUR LA PALMA**

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 600 m. 4 h 30 de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre. Transfert : 4 h de traversée avec escale.

Dernière randonnée sur la Gomera ou visite de la jolie ville de San Sebastian de la Gomera en fonction des horaires de ferry.

Route des Roques : la randonnée commence au roque de Agando par un sentier quasiment plat, jusqu'au mirador de La Peraza. Jolies vues sur les vallées du Cabrito, de la Guancha, et sur le "rocher du lion couché". Une descente facile vous conduit ensuite, au milieu des agaves et des palmiers, jusqu'au petit village de La Laja aux jolies maisons traditionnelles. Remontée vers les roques, dans une superbe forêt de pins canariens. Cette randonnée est également l'occasion d'observer de nombreuses formations rocheuses, les roques (anciennes cheminées de volcans) et les dykes (fissures dans la roche colmatées par la lave), mises à nu par l'érosion.

Traversée le plus souvent en fin de journée avec une escale à Tenerife. Arrivée à La Palma et route pour votre hébergement à Los Llanos de Aridane et installation pour quatre nuits.

#### **Jour 7 LA PALMA : PICO BEJENADO (1844 M)**

Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 800 m. 5 h de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre.

Cette randonnée permet d'apprécier l'un des plus beaux panoramas sur la caldeira de Taburiente. Le sentier débute par une large piste en terre battue à travers la pinède de Ferrer, au sud du pico Bejenado. Le long du sentier, vous pouvez observer des petits tubes volcaniques et des laves cordées ainsi que certaines fleurs comme les corazoncillo, les amagantes, les garbancera (endémiques aux Canaries) et autres fougères géantes. Vous pourrez également faire un petit détour pour voir des pétroglyphes.

Au sommet, la vue sur la caldeira de Taburiente et les cumbres Nuevas et Viejas (volcans récents) est magnifique. Retour par le même chemin, puis bifurcation jusqu'au point de vue (1693 m) qui fait face au belvédère de la Cumbrecita, pour un autre itinéraire de retour.

#### **Jour 8 LA PALMA : LA ROUTE DES VOLCANS**

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 4 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Superbe boucle à la découverte de la chaîne des volcans récents de l'île de La Palma. Cette route des Volcans forme l'épine dorsale du sud de l'île, et offre un volcanisme totalement différent de sa partie nord. Depuis le refuge del Pilar (1400 m), vous montez peu à peu, traversant des pinèdes jusqu'au pico Birigoyo (1807 m) et son cratère.

Le sentier chemine entre de nombreux petits cratères pour arriver au volcan d'El Hoyo Negro (le bien nommé "trou noir"). Possibilité de monter en aller-retour sur le sommet voisin, le pico Nambroque (1922 m), pour un magnifique point de vue sur la cumbre Nueva. Le retour se fait par un autre chemin à travers la forêt de pins canariens.

Il est possible, et vivement recommandé, de faire la traversée complète de la route des volcans et ses paysages volcaniques récents. Transfert en taxi et/ou en bus de ligne (à votre charge). Si option traversée complète par la route des volcans, M : 500 et D : 1250 m.

#### **Jour 9 LA PALMA : CALDEIRA DE TABURIENTE, BARRANCO DE LAS ANGUSTIAS**

Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 1000 m. 5 h de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre.

#### **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 randonnée parmi les plus splendides et incontournables de l'île de la Palma, à la découverte de la caldeira de Taburiente de l'intérieur. Route vers le barranco de las Angustias, à Morro de San Jacianto, où vous prenez un minibus/taxi (obligatoire pour cette randonnée, vous ne pouvez pas prendre votre propre véhicule pour ce transfert, non compris) pour rejoindre Los Brecitos (1030 m), point de départ de votre randonnée.

Vous traversez les barrancos de las Traves, de las Piedras Redondas et de Bombas de Agua, dans la descente qui mène vers le campement de la caldeira et la "plage" Rio Taburiente où vous découvrez les splendides panoramas de la caldeira.

La descente se poursuit dans le barranco Rio Almendro Amargo. Passage au pied du roque Idafe et descente le long du ruisseau jusqu'à Dos Agua puis le barranco de las Angustias et Morro de San Jacianto, où vous retrouvez votre véhicule.

\* Si la météo est mauvaise, le barranco de las Angustias est automatiquement fermé.

Randonnée alternative : El Teneguia

A l'extrémité sud de l'île, cette jolie boucle permet de découvrir le volcan qui marque la fin de la route des Volcans. Le volcan Teneguia est le dernier à être entré en éruption (1971). Après la visite du centre des visiteurs, vous descendez à la découverte des salines et du phare de Fuencaliente, en bord de mer.

### **Jour 10 TRAVERSÉE POUR TENERIFE**

Dénivelée positive : 540 m. Dénivelée négative : 540 m. 3 h 30 de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre. Transfert : 3 h 30 de traversée.

Dernière randonnée sur La Palma en fonction des horaires de ferry.

Cubo de la Galga : Vous randonnez dans l'un des plus beaux canyons de l'île de La Palma, sur le flanc nord-est du volcan Taburiente ; beaucoup de végétation et l'avifaune est beaucoup plus présente que partout ailleurs sur l'île. La fraîcheur et l'exubérance de la flore ne manqueront pas de vous séduire.

Traversée pour Tenerife en général en fin d'après-midi et installation à votre hébergement pour cinq nuits.

### **Jour 11 TENERIFE : AUTOUR DU MASSIF DU TENO**

Dénivelée positive : 500 m ou 950 m. Dénivelée négative : 500 m ou 950 m. 4 h ou 6 h de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre.

Nous vous proposons deux randonnées au choix.

Cruz de Gala (niveau 2)

Cette randonnée très variée traverse une partie de la forêt de lauriers, avant d'offrir le panorama sur le Teno et le pico Viejo depuis le sommet panoramique de Cruz de Gala, puis une vue plongeante sur Masca et La Gomera depuis le Petit Gala (1318 m).

Monte del Agua (niveau 3)

La randonnée du monte del Agua traverse tous les étages de végétation jusqu'aux belles forêts brumeuses du versant nord du massif. La laurisylve, forêt relique de l'ère tertiaire, est encore bien représentée aux Canaries, alors qu'elle a complètement disparu d'Europe.

### **Jour 12 TENERIFE : MASSIF DU TENO**

Dénivelée positive : 500 m à 700 m. Dénivelée négative : 500 m à 700 m. 4 h à 5 h 30 de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre.

Nous vous proposons deux randonnées au choix.

De El Palmar à Teno Alto (niveau 2)

Route jusqu'à El Palmar, au centre du parc rural du Teno. Jolie boucle démarrant au milieu des cultures pour gagner, avec l'altitude, la forêt de lauriers du haut plateau de Teno. Le circuit traverse le village reculé de Teno Alto, monte sur les crêtes du Baracan, puis passe le col de Tabaiba, dévoilant des paysages extraordinaires.

Teno Alto (niveau 3)

Descente riche en impressions vers la pointe nord-ouest de Tenerife. La descente de Teno Alto vers la punta de Teno, compte parmi les randonnées les plus appréciées dans le massif du Teno. Elle vous conduit à travers les maigres prés du haut plateau, découpés par de riantes vallées et de sauvages fosses d'érosion. Une contrée isolée et archaïque qui offre de merveilleuses vues vers la Gomera.

### **Jour 13 TENERIFE : MASSIF DE L'ANAGA, MONTAÑA TAFADA ET FARO DE ANAGA**

Dénivelée positive : 650 m. Dénivelée négative : 650 m. 5 h de marche.

#### **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

Hébergement : appartement. Repas libre.

La randonnée se déroule aux confins de l'île, à l'extrémité du parc rural de l'Anaga. Cet itinéraire très varié entre laurisylve, crêtes dégagées dominant l'océan et hameaux du bout du monde permet de mesurer l'isolement de cette région lié aux accès difficiles par la terre comme par la mer. Du sommet de la Montana Tafada (593 m.), vous descendez ensuite vers le phare de l'Anaga.

NB : circuit niveau 3 pouvant faire l'objet d'un circuit niveau 2 en empruntant le retour direct au point de départ depuis la Montana Tafada.

#### **Jour 14 TENERIFE : MASSIF DU TEIDE**

Dénivelée positive : 150 m à 700 m. Dénivelée négative : 150 m à 700 m. 2 h à 5 h 30 de marche.

Hébergement : appartement. Repas libre.

Nous vous proposons trois randonnées au choix dans la massif du Teide.

Roques de Garcia : montée en véhicule jusqu'à la caldeira de Las Cañadas del Teide. Circuit circulaire autour du massif rocheux de Roques de García, aux formes étranges, situé au pied du cône volcanique du Teide.

Montaña de Samara : La montaña de Samara culmine à 1 800 mètres d'altitude, entre pins et sable volcanique. Magnifiques vues sur le pico Viejo et le Teide, les deux plus hauts sommets de l'île. Sur le chemin de randonnée, vous rencontrez plusieurs cratères et champs de lave, ainsi que des bombes volcaniques.

Montée en véhicule jusqu'à la caldeira Las Cañadas del Teide. Départ à 2 050 mètres d'altitude et montée sur les flancs du volcan jusqu'à la montaña Blanca, qui doit son nom à la blancheur de ses terrains volcaniques contrastant avec les couleurs sombres des laves voisines. Passage par les "½ufs" du Teide, curieuses boules de lave pouvant atteindre plusieurs mètres de diamètre. Retour au véhicule.

Huevos del Teide et montaña Blanca (2750 m). Depuis El Portillo, une randonnée dans des environnements très dépaysants : couleurs époustouflantes et grands espaces nus... La montaña Blanca est un cône de pierre ponce qui se situe juste au pied du Teide. Vous serez également surpris par les très curieux "½ufs" du Teide. Leur couleur sombre contraste fortement avec les tons chauds de la pierre ponce.

NB : possibilité de prendre le téléphérique du Teide pour monter à 3555 m pour admirer le panorama sur caldeira. En option, à réserver par vos soins. Nous vous indiquons toutes les informations dans le road book.

#### **Jour 15 FIN DE SÉJOUR À TENERIFE**

Repas libre.

Restitution du véhicule de location à l'aéroport.

NB :

- les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

- selon votre jour de départ, les jours de passage à La Palma et à La Gomera pourront être différents de ceux de ce programme.

Pour une découverte plus complète des Canaries, nous pouvons selon vos envies ajouter des journées supplémentaires et vous faire découvrir les autres îles.

Nous consulter pour un devis sur mesure.

#### **Les déplacements**

- En voiture de location du J 1 (aéroport de Ténérife Nord ou Sud) au J 15 (aéroport de Ténérife Nord ou Sud), catégorie adaptée au nombre de participants : catégorie A3 portes pour 2 à 4 personnes (Ford KA, Renault Clio,



#### **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

Citroën Saxo, Peugeot 106, ou équivalent), catégorie B pour 4 participants (ex. : Jeep Suzuki 4 places ou équivalent).

- Assurances tout risque (hors vol des effets personnels), kilométrage illimité et assistance 24 h /24.
- Limite d'âge : 23 à 74 ans inclus.
- Aucune caution n'est nécessaire pour la location du véhicule.
- Les taxes locales sont incluses dans le prix de la location.
- Sans supplément pour le second chauffeur (qui devra apparaître sur le contrat de location). Aucun autre conducteur ne sera autorisé que ceux mentionnés sur le contrat de location.
- Inutile de refaire le plein de carburant lors de la restitution, mais remettre le véhicule avec le même niveau d'essence qu'à la réception (en effet, le réservoir ne sera pas nécessairement rempli lorsque vous prendrez livraison du véhicule).
- Ne laisser aucun effet personnel dans le véhicule, il ne vous sera rien remboursé en cas d'oubli.
- Les éventuelles contraventions pour excès de vitesse ou autre seront envoyées à l'adresse stipulée sur le contrat de location.
- Le prix du carburant est beaucoup moins élevé que sur le continent. Même si les routes sont souvent tortueuses, le réseau est très bien entretenu (même les routes secondaires) et bien signalisé.

- Ferry (véhicule et passagers) entre les îles. Merci de nous communiquer vos nom, prénom, date de naissance et numéro de pièce d'identité (passeport ou carte d'identité valide) lors de votre inscription afin d'effectuer la réservation du ferry.

### L'hébergement

A Tenerife, La Palma et La Gomera : hébergement fixe en appartements confortables du J 1 au J 13. Appartements de une à deux chambres, salon, cuisine, salle de bains et toilettes. 2 à 4 personnes par appartement, base chambre double. Selon les dates et disponibilités, l'hébergement du J 14 pourra se faire en hôtel 3 étoiles à proximité de l'aéroport.

### Les repas

Les repas ne sont pas inclus dans le prix du voyage. Une cuisine est à disposition dans les appartements pour préparer vos repas si vous ne souhaitez pas les prendre au restaurant.

L'eau du robinet est potable, mais il est tout de même conseillé de préférer l'eau minérale. Au cours de votre repas, vous pourrez également goûter aux très bons vins des Canaries et à la bière locale.

**A noter** : ceux qui aiment le poisson se régaleront, car l'archipel en propose un large choix. En règle générale, la cuisine locale est copieuse et variée.

### Le transport des bagages

Les bagages restent à l'hébergement ou sont dans votre véhicule de location, vous randonnez avec un sac léger.

### Balisage et sentiers

Globalement bon sur tous les itinéraires sélectionnés, le balisage sur les îles Canaries n'est pas très homogène. Il est souvent meilleur dans les parcs, qui comptent un réseau de sentiers balisés récemment. Ailleurs, des panneaux de toutes les formes et de toutes les couleurs marquent les principaux départs et intersections de sentiers. Des cairns jalonnent certains itinéraires.

Les sentiers, toujours utilisés pour les déplacements des habitants dans certains secteurs, sont bien entretenus et en général bien marqués. Il arrive toutefois qu'ils soient un peu embroussaillés dans les zones agricoles qui ne sont plus cultivées. Dans tous les secteurs de l'île, notamment lorsqu'ils grimpent à flanc de versant ou suivent des *barrancos* (gorges), ils peuvent être parfois un peu vertigineux ou escarpés et nécessiter un pied sûr. Ces difficultés sont signalées dans votre roadbook.

## Dates et prix

■ Promotion   ■ Départs complet   ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Les Canaries	Tenerife, La Palma et La Gomera	06/04/2024	25/05/2026	15 jours	1395.00 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



### Les Canaries

Au large du Sahara, il y a des millions d'années, un archipel volcanique a surgi des flots. Derrière leur réputation de destination plage, les Canaries, également surnommées îles Fortunées, abritent des trésors de nature vierge. Ces lieux magiques transportent notre imagination et offrent aux randonneurs des reliefs et des paysages inattendus et variés, entre mer et montagne, très loin des clichés qui entachent l'image de ces îles. Des coins de terre riches de contrastes, des îles aux multiples visages, ayant conservé toute leur beauté originelle, loin du tourisme de masse. Mais également des rivières de lave, barrancos (canyons) profonds, caldeiras lunaires, splendides laurisilvas (forêts primaires de lauriers et de bruyères arborescentes), pins canariens, criques sauvages, oasis verdoyantes parsemées de maisonnettes blanches, nombreux cônes volcaniques, vignobles poussant dans la lave... Une variété inégalée de paysages à explorer !

#### Formalités administratives

##### Espagne

- Pour les membres de l'Union européenne, la Suisse, la Norvège, l'Islande, et le Liechtenstein : carte d'identité ou passeport valide. Pensez à vous munir de la carte européenne d'assurance maladie (auprès de la sécurité sociale) nécessaire pour les voyages en Europe.

- Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires espagnoles dans votre pays.

#### Conseil(s) santé

##### Espagne

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

- Le véhicule de location, catégorie A pour 2 à 3 participants (ex. : Ford Ka, Renault Clio, Citroën Saxo, Peugeot 106) ou B pour 4 participants (ex. : Jeep Suzuki 4 places ou équivalent) du J 1 au J 15.
- Le ferry (pour véhicule et passagers) entre Tenerife et La Palma (J 4), entre La Palma et La Gomera (J 9) et entre La Gomera et Tenerife (J 14).
- L'hébergement tel que décrit.
- Le carnet de voyage (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes).
- Le 'briefing' de notre partenaire local le J 1.

### Le prix ne comprend pas

- Le vol pour Tenerife aller-retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

### Autres dépenses sur place

- Le carburant pour le véhicule de location.
- Tous les repas.
- Les visites et transferts 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).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.



#### 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

- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
  - Un antiseptique.
  - De la crème solaire et de la Biafine.
  - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### Equipement de base

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

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

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

> Vêtements de la tête aux pieds

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

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO  
[www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://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.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.



### 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

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

### A ne pas oublier dans vos valises

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

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram

### 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.