



Selvaggio Blu et Supramonte (AT6SL)

La Sardaigne - Italie

14 jours (dont 12 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1375.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Autotour
Age minimum	14 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Agritourisme Chambre d'hôtes
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- La randonnée jusqu'au point culminant du massif du Gennargentu, punta Corraso (1463 m).
- Des randonnées côtières vers des plages aux eaux cristallines.
- La souplesse d'organisation grâce au véhicule de location.
- L'alternance randonnée le matin et plage l'après-midi.



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

Seconde île de la Méditerranée, la Sardaigne est une terre de bergers qui depuis de nombreuses générations ont trouvé refuge dans les montagnes secrètes.

Une des plus grandes îles de la Méditerranée, entre Corse et Sicile, la Sardaigne est une terre peuplée de bergers qui ont trouvé refuge dans des montagnes secrètes depuis de nombreuses générations. Les magnifiques falaises de cette île sauvage n'ont pas permis aux Sardes de se tourner vers la mer. Et c'est dans ces lieux préservés qu'ils ont préféré rester, à l'écart du développement qu'ont connu les autres îles de Méditerranée ou les autres provinces d'Italie.

C'est au cœur de la Barbagia, la région la plus montagneuse, que s'incarne cette forte culture insulaire. L'étymologie du mot, "barbare", renvoie d'ailleurs aux farouches guerriers de ces montagnes reculées qui résistèrent longtemps à l'Empire romain. Et la douceur du climat méditerranéen, souvent tempéré par le *mistral* en plein été, permet de randonner tout au long de l'année.

Jour 1 Olbia - Cala Gonone

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 2 h 30.

Arrivée à Olbia. Récupération de votre véhicule de location à l'aéroport. Route pour Cala Gonone, charmant village en bord de mer, au cœur du golfe d'Orosei et au pied du massif du Supramonte. Installation pour trois nuits.

NB : ce circuit faisant le tour complet de l'île, vous pouvez aussi atterrir à l'aéroport de Cagliari ou celui d'Alghero. L'ordre des étapes sera alors modifié. Nous consulter.

Jour 2 Cala Gonone - cala Luna - grottes de Bue Marino - Cala Gonone

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

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

Départ à pied de l'hôtel pour une splendide balade sur un sentier côtier pour rejoindre cala Luna, étape du mythique Selvaggio Blu, probablement l'une des plus belles plages de Sardaigne. Le sentier d'accès surplombe la mer et permet de découvrir des falaises d'un magnifique calcaire blanc aux formes diverses, abritant une multitude de grottes. Possibilité de visiter, au passage, la grotte de Bue Marino. Retour à pied à Cala Gonone (possibilité de retour en bateau en option).

Jour 3 Oliena - Punta Corrasi - Su Gologone - Cala Gonone

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 3 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h 30.

Route pour le village typique d'Oliena, belle route en lacets en direction des falaises calcaires du Supramonte et magnifique randonnée vers le point culminant du massif : la Punta Corrasi (1463 m). Vue imprenable du sommet. De retour au pied de la montagne, visite du village typique d'Oliena. Route vers Dorgali et arrêt à la résurgence cristalline de Su Gologone, curiosité locale. Puis retour en voiture vers Cala Gonone.

Jour 4 Canyon et falaises de Gorropu - Golgo

Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 300 m. 4 h de marche.

Hébergement : gîte agritouristique. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h 30.

Contraste de couleurs pour les incroyables gorges de Gorropu, gola di Gorropu : de gros blocs blancs et des vasques d'eau verte, dominés par des falaises grises à orange. On se sent tout petit à Gorropu, le canyon, très étroit, est bordé de parois verticales de plus de 400 mètres de hauteur ! La gorge se poursuit encore et encore. Chacun appréciera ce lieu frais et sauvage. Après la randonnée, route pour le plateau sauvage de Golgo. Installation pour deux nuits.

NB : option plus longue possible décrite dans le roadbook.

Jour 5 Cala Goloritze - Golgo

Dénivelée positive : 550 m. Dénivelée négative : 550 m. 4 h 30 de marche.

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

Randonnée splendide menant à une plage de rêve. Des falaises impressionnantes, dont une aiguille rocheuse de 120 mètres de haut, se reflètent dans l'eau translucide qui invite à la baignade.

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 Arbatax - Villasimius - Cagliari

2 h de visite.

Hébergement : chambre d'hôte. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h.

Cap au sud et arrêt aux rochers rouges d'Arbatax, sorte de vaisseau coloré surgissant des flots. Puis, le long de la côte, descente vers Villasimius et ses plages somptueuses, avant de poursuivre vers Cagliari. C'est une ville intéressante avec sa vieille ville perchée (nommée quartier du Castello, le "château") et sa plage en pleine ville (le Poeto).

Jour 7 Pula - Costa Verde - Masua

2 h de visite.

Hébergement : gîte agritouristique. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 2 h.

Route vers la pointe sud de l'île, et les plages réputées de Pula et Chia. Arrêt possible au site archéologique de Nora. Remontée le long de la côte ouest vers Nebida. Cette partie de côte, appelée Costa Verde, est très sauvage. Installation pour deux nuits en agritourisme dans les environs de Masua.

Jour 8 Sentier minier de Santa Barbara - cala Domestica

2 h de visite.

Hébergement : gîte agritouristique. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 30 min.

La région d'Iglesias est une ancienne zone minière ; de nombreuses installations sont encore visibles et certaines se visitent. Le cammino di Santa Barbara permet de découvrir à la fois les mines et le littoral sauvage comme la belle plage de sable de Buggeru ou la crique de cala Domestica, avec sa tour espagnole.

Jour 9 Bosa - Alghero

2 h de visite.

Hébergement : chambre d'hôte. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h 30.

Route vers le nord et la ville d'Oristano, puis Bosa et enfin Alghero. Arrêt conseillé au site phénicien de Tharros, aux anciens thermes romains de Fordongianus ou aux nuraghes de Losa.

Alghero est une jolie ville fortifiée avec remparts, centre médiéval et petites ruelles pavées.

Jour 10 Capo Caccia - Alghero

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 3 h de marche.

Hébergement : chambre d'hôte. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h 30.

A quelques kilomètres au nord d'Alghero se dressent les falaises de Capo Caccia, une réserve naturelle côtière où les hautes falaises se jettent dans la mer. La randonnée est accessible à tous mais les paysages et points panoramiques sont impressionnantes. Vous pouvez aussi pousser plus au nord jusqu'à la splendide plage de La Pelosa, juste en face de l'île de Stintino.

Jour 11 Castelsardo - Isola Rossa - Santa Teresa Gallura

Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 200 m. 2 h 30 à 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 2 h 30.

Transfert à Castelsardo et sa citadelle. Continuation le long de la côte nord pour deux randonnées au choix dans le secteur d'Isola Rossa et Costa Paradiso, à travers des paysages colorés. La côte granitique, déchiquetée, offre ici ses couleurs les plus prononcées et chaque crique invite à la baignade. Vous rejoignez ensuite le charmant bourg balnéaire de Santa Teresa Gallura. Installation pour deux nuits.

Jour 12 Santa Teresa di Gallura - capo Testa

Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 100 m. 2 h 30 de marche.

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

Visite du charmant village de Santa Teresa di Gallura, puis belle randonnée en boucle sur le capo Testa. Le chemin longe le littoral et traverse tantôt des dalles et champignons granitiques, tantôt des plages, puis plonge dans un canyon et se termine près du phare du cap, qui fait face à Bonifacio.

Jour 13 L'archipel de la Maddalena - Olbia

2 à 4 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h 30 de voiture et 40 min de bateau.

Route le long de la Costa Smeralda et ses plages de rêve jusqu'à Palau.

Traversée en ferry depuis le port de Palau pour l'île de la Maddalena. Nous vous conseillons de faire une

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

première randonnée au mont Tejalone. Vous passez par un petit pont sur l'île sauvage de Caprera pour cette ascension facile du point culminant de l'île, qui offre un merveilleux panorama. Puis, selon le temps dont vous disposez, vous pouvez marcher jusqu'à de magnifiques petites criques comme la merveilleuse cala Napoletana. En fin de journée, retour en ferry à Palau puis route pour Olbia.

Jour 14 Fin de séjour à Olbia

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

En fonction de vos horaires de vol, derniers pas à Olbia puis route pour l'aéroport où vous restituez votre voiture de location.

ACCÈS

Arrivée : aéroport de Cagliari ou Olbia.

Départ : aéroport de Cagliari ou Olbia.

— Vols réguliers :

• De Paris : Air France - Alitalia.

• Des principales villes de province : Air France - Alitalia.

— Vols low cost :

• De Paris : Easyjet.

• Des principales villes de province : Easyjet - Volotea.

DOCUMENTS DE VOYAGE

Pour ce voyage vous seront fournis les documents suivants :

— Le roadbook Allibert avec descriptif des randonnées et suggestions de visites.

— Une carte de la Sardaigne au 1/50 000.

— Les documents annexes (plans de villes, horaires de bateaux).

— Les bons d'échange / vouchers pour votre circuit.

LES DÉPLACEMENTS

Votre véhicule de location

• Pour 2/3 personnes, catégorie A (Type fiat Panda).

• Pour 4 personnes, catégorie C (Type Golf).

• À partir de 5 personnes, nous consulter.

Carte de Crédit ou de débit ?La législation évolue, aussi tenons-nous à vous signaler que les loueurs exigent à présent l'utilisation d'une carte de crédit, et non de débit. En général, cette information est indiquée sur le recto de votre carte bancaire. Si vous avez un doute, ou si cette information ne figure pas sur votre carte, nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme bancaire.

— La location du véhicule comprend

• Le kilométrage illimité.

• L'assurance responsabilité civile au tiers selon les dispositions du contrat de location

• La couverture financière LDW (Loss Damage Waiver) : protection contre les dommages infligés à la voiture louée, feu, vandalisme (avec franchise de 800 à 1800€).

• Les taxes locales.

• L'assistance 24h/24h

Les loueurs vous communiqueront un numéro à contacter en cas de panne vous permettant de bénéficier d'une assistance dépannage.

NB : Caution de 400 € à 2000 € selon loueurs (même si vous avez souscrit l'option remboursement de

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

franchise).

Les loueurs ne déduisent pas le montant de la caution mais demandent une pré-autorisation de paiement sur la base de la caution relative au véhicule loué. — La location du véhicule ne comprend pas

- • Les assurances optionnelles : PAI (assurance des personnes transportées) et PEP (assurance protection des effets personnels) sont à prendre sur place. Détail des informations disponible sur simple demande.
- • Les éventuels frais d'abandon.
- • Le conducteur additionnel (âge minimum : 25 ans, à souscrire et à régler sur place).
- • Le plein de carburant.

— Les options sur place

- • Les sièges auto pour les enfants, de 45 à 90€ HT à régler sur place, à demander à l'inscription.
- • PAI (assurance des personnes transportées) et PEP (assurance protection des effets personnel).

— Conditions

- • Tout conducteur doit avoir un permis de conduire au nom du conducteur valide depuis 1 ans minimum (n'oubliez pas votre permis !).

- • Age minimum: 25 ans.

- • Une carte de crédit au nom du conducteur de type VISA ou MASTERCARD (pas de carte de débit, prépayée, de crédit renouvelable, Electron, Maestro)

Assurez vous d'avoir un plafond disponible suffisant.

- • Une pièce d'identité au nom du conducteur.

Nous proposons l'option « Remboursement total de la franchise » et second conducteur inclus en option, nous consulter.

L'HÉBERGEMENT

En chambre d'hôte/agritourisme (formule présentée ici) ou en hôtels trois étoiles (avec supplément, nous consulter)

Formule B&B/Agritourisme :

— A Golgo : 3 nuits en gîte rural (*agriturismo*). Hébergement typique de petite capacité, isolé sur un plateau magnifique et disposant d'un restaurant de cuisine régional ouvert au public.

— A Cala Gonone : 4 nuits en B&B dans ce village situé en bord de mer. Hébergement familial de petite capacité.

Formule hôtel 3 étoiles :

— A Baunei : 3 nuits en hôtel 3 étoiles, situé en montagne dans un charmant hébergement familial tout en pierre. Ou selon disponibilité à Santa Maria Navarrese, en bord de mer.

— A Cala Gonone : 4 nuits en hôtel 3 étoiles, situé dans le centre du village en bord de mer.

LES REPAS

— Petits déjeuners pris dans les hébergements.

— Déjeuners et dîners libres. Vous avez le choix pour découvrir la gastronomie de l'île. La cuisine sarde propose pâtes de formes variées, pains divers, conserves de tomates séchées, poivrons, artichauts, etc.

Jambons et autres charcuteries sont très prisés, ainsi que les viandes de cochon de lait (*porchetta*) ou agneau de lait, sanglier, mouton, chevreuil, etc. Les poissons sont généralement grillés ou en friture.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

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

Les bagages sont transportés dans votre véhicule de location.

BALISAGE ET SENTIERS

Environnement assez aride, marche le plus souvent sur sentiers caillouteux. Pas ou peu de balisage, pratique de l'orientation recommandée. Peu d'ombre, donc très chaud en été mais possibilité de baignade régulière.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

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

La Sardaigne Selvaggio Blu et Supramonte 01/04/2026 31/05/2026 14 jours 1375.00 EUR

La Sardaigne Selvaggio Blu et Supramonte 01/06/2026 30/06/2026 14 jours 1445.00 EUR

La Sardaigne Selvaggio Blu et Supramonte 01/07/2026 31/07/2026 14 jours 1645.00 EUR

La Sardaigne Selvaggio Blu et Supramonte 01/08/2026 30/08/2026 14 jours 1825.00 EUR

La Sardaigne Selvaggio Blu et Supramonte 01/09/2026 30/09/2026 14 jours 1645.00 EUR

La Sardaigne Selvaggio Blu et Supramonte 01/10/2026 31/10/2026 14 jours 1375.00 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



La Sardaigne

Seconde grande île de la Méditerranée, entre Corse et Sicile, la Sardaigne, peuplée plus de bergers que de pêcheurs, est une des dernières destinations d'aventure en Europe. Son isolement maritime et son relief de montagnes et collines l'ont préservée du développement qu'ont connu les autres régions d'Italie et ont maintenu sa forte culture insulaire.

Formalités administratives

Italie

L'Italie 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

Italie

La situation sanitaire globale de l'Italie est très proche de celle de l'Europe. Ainsi aucun vaccin particulier n'est-il obligatoire. On conseillera néanmoins de vérifier, notamment pour les campeurs, les mises à jour des vaccinations anti-tétanique. Plus généralement, il est souhaitable de se munir d'un répulsif anti-moustiques.

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 en agritourisme ; base chambre double (ou triple) comme indiqué dans le programme. (ou hôtel *** avec supplément)
- Les petits déjeuners.
- La location et l'assurance d'un véhicule.
- Le guide de voyage (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes).

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement à Olbia ou Cagliari.
- L'assurance, l'assistance.
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires.
- Les déjeuners et dîners.
- Les entrées dans les sites, monuments, musées.
- Les carburant, péages autoroutiers et autres frais inhérents à l'utilisation du véhicule.
- Les prestations supplémentaires.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les entrées dans les sites touristiques (Su Gologone, Tiscali, Gorropu) : environ 10 eur par personne.
- Parking en haute saison à Su Porteddu : environ 4 eur par voiture.
- Péage parfois également à la Cala Fuili les jours de très forte affluence.
- Les repas du midi et du soir : environ 15 eur par repas.
- Les taxes hôtelières de séjour à payer sur place, (mise en place début 2012) : 1 eur/personne/nuit/étoile (catégorie d'hôtel).

Prix indicatifs, sous réserve d'augmentation.

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

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

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
 - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
 - Un antiseptique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - 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).

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

- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

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

A ne pas oublier dans vos valises

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

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- 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.