



Fjords et Merveilles^(AT6WD)

Norvège - Europe du Nord

8 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1775.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	14 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel 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

- Une expérience authentique avec le charme du train et du bateau comme moyens de déplacement.
- Les randonnées au cœur des paysages naturels grandioses du Sognefjord et des hauts plateaux qui le dominent.
- La découverte des deux plus belles villes de Norvège : Bergen et Oslo.
- Des hébergements de qualité avec petit-déjeuner inclus chaque matin et la pension complète à Vatnahalsen.



TREK AVVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Depuis Bergen, la navigation sur le second fjord le plus long (204 km) vous emmène jusqu'au village-musée de Flåm. Puis vous rejoignez le haut plateau du Hardangervidda pour de belles randonnées. Le train des glaciers vous conduit enfin à Oslo.

Depuis Bergen, la ville hanséatique, avec son quartier historique de Bryggen et la colline panoramique de Fløyen, la navigation sur le Sognefjord, second fjord le plus long de la planète (204 km), vous emmène jusqu'au village-musée de Flåm, au pied de l'Aurlandsfjord. Puis, à bord du Flåmsbana, l'une des plus belles lignes de chemin de fer du monde, vous rejoignez le haut plateau du Hardangervidda pour de belles randonnées. Le train des glaciers vous conduit enfin à Oslo, la capitale avec ses nombreux musées. Une découverte originale du sud de la Norvège.

Jour 1 ARRIVÉE À BERGEN, AU COEUR DES FJORDS

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Vol pour Bergen. Transfert libre vers le centre-ville et installation dans votre hébergement à quelques pas du port et de Torget, la place où se tient tous les matins le célèbre marché. Selon l'heure de votre arrivée, première découverte de la ville avec ses docks en bois.

Jour 2 DÉCOUVERTE DE BERGEN : FLØYEN (320 M), QUARTIER DE BRYGGEN

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 3 h 30 de marche.

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

Après le petit-déjeuner, visite libre de la ville de Bergen. Plusieurs possibilités s'offrent à vous : monter à pied ou en funiculaire (non inclus) à Fløyen, une des montagnes dominant Bergen. De là-haut, vue imprenable sur le site de Bergen, la ville et ses fjords, et possibilité de se balader pendant une heure ou deux sur les sentiers de promenade favoris des Bergenois, avant de redescendre à pied au centre-ville en une petite heure. Vous pouvez ensuite arpenter les ruelles hanséatiques du quartier de Bryggen, le port et la ville. Découverte des ruelles pavées très escarpées, où les maisons de bois aux couleurs pastel harmonisent leurs rose, lilas, gris perle, bleu azur, aigue-marine, vert tendre ou blanc nacré en une bonbonnière. Nuit au même hébergement que la veille.

Jour 3 CROISIÈRE SUR LE SOGNEFJORD - BALESTRAND - MONT BURÅSI (575 M)

Dénivelée positive : 600 à 1000 m. Dénivelée négative : 600 à 1000 m

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h 50 de bateau.

Ce matin, croisière sur le Sognefjord en vedette rapide à plus 50 kilomètres/heure sur l'un des plus longs fjords du monde (plus de 200 km) jusqu'à Balestrand. Installation à votre hôtel, puis départ en randonnée sur un magnifique itinéraire au-dessus du Sognefjord vers le mont Buråsi (575 m) avec la possibilité de monter jusqu'à Raudmelen (972 m) pour les plus courageux et s'il ne reste pas de neige.

Jour 4 BALESTRAND - VALLÉE DE FLÅM ET BALADE AU CHOIX - VATNAHALSEN

Dénivelée positive : 150 m à 300 m . Dénivelée négative : 150 m à 300 m . 1 h 30 à 2 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel de montagne. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 1 h 50 de bateau et 50 min de train.

Début de matinée libre à la découverte du village de Balestrand, puis, en fin de matinée, vous reprenez le bateau pour Flåm. Vous empruntez ensuite le chemin de fer de Flåm, qui rejoint la ligne de train Bergen-Oslo par la vallée sauvage de Flåmsdalen. Cette ligne de chemin de fer, la Flåmsbana, est considérée comme l'un des plus beaux parcours ferroviaires de la planète. A l'endroit le plus abrupt, le train s'arrête au niveau de la cascade de Kjosfossen. Après 45 minutes d'ascension, arrivée à Vatnahalsen, un hôtel de montagne très confortable situé à 820 mètres d'altitude, dans un cadre unique, au cœur de la vallée de Flåm. Il n'y a pas de route carrossable, l'accès se fait uniquement par le train touristique. Installation pour deux nuits en pension complète et départ pour une première balade au choix à la découverte de la vallée de Flåm.

Plusieurs randonnées s'offrent à vous :

• Niveau 1 : Fermes de Reinunga

Prenez un peu de hauteur et découvrez les points de vues panoramiques sur les lacs Reinunga et Seltuft, la cascade Kjosfossen, la splendide ligne de chemin de fer et la vallée de Flåm.

• Niveau 2 : Fromagerie traditionnelle de Rallarrosa

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 balade au cœur de la vallée de Flåm et ses chèvres qui gambadent dans les pâturages ! Découverte de cette fromagerie authentique qui fabrique le traditionnel fromage brun de chèvre, mais aussi du fromage frais (blanc). Possibilité de déguster et d'acheter du fromage sur place.

N.B. : le ligne de chemin de fer de Flåmsbana est très populaire, et nous sommes parfois victimes de son succès. L'horaire initialement prévu pour ce programme (départ de Flåm à 14h20) est très rapidement complet, aussi il se peut qu'au moment de votre réservation nous ne puissions le réserver, et soyons contraint de prendre un train plus tard. Cela sera donc pour vous l'occasion de visiter davantage le village, ou encore de faire une randonnée au départ de Flåm avant de prendre le train pour Vatnahalsen, un peu plus tard dans la journée (indications dans votre carnet de voyage).

Jour 5 VALLÉE DE FLÅM : RANDONNÉES À LA CARTE AUTOUR DE VATNAHALSEN

Dénivelée positive : 500 à 700 m. Dénivelée négative : 500 à 700 m. 3 à 6 h de marche.

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

Journée complète pour profiter des randonnées autour de Vatnahalsen, puisque vous passez une seconde nuit au même hébergement. Selon vos envies, vous choisirez la randonnée qui vous correspond :

• Niveau 1 à 3 : Rallarsvegen, randonnée de Hallingskeid à Vatnahalsen (14 km)

La Rallarsvegen est une route (non praticable en voiture) aujourd'hui principalement utilisée par les cyclistes puisqu'elle a été récemment déclarée plus belle piste cyclable de Norvège ! Elle ouvre généralement à la mi-juillet, mais selon les conditions, certaines portions peuvent être ouvertes plus tôt dans la saison. La portion reliant la gare de Hallingskeid à Vatnahalsen offre probablement les plus beaux paysages de cet itinéraire : vallée verte et fertile, spectaculaire gorge de Kleven... Il est possible de faire la randonnée entièrement à pied ou de faire une partie à vélo et/ou en train (location de vélo et billets de train non inclus, à réserver sur place).

• Niveau 2 : Randonnée au Sjebergsnuten (1166 m)

Une superbe randonnée de 3 à 4 heures en direction du Sjebergsnuten, sommet situé au nord de Vatnahalsen.

En chemin, découverte de la cascade de Kjosfossen et au sommet, superbes vues sur les lacs de

Reinungavatnet, Selfuvatnet et Klevvatnet, en enfilade le long de la Rallarvegen.

• Niveau 3 : Randonnée à Kaldavassnuten (1413 m)

Vous remontez la vallée de Myrdal puis, après une montée soutenue en direction du sommet Urdshovt, passez un petit col situé à 1 400 mètres d'altitude pour arriver dans un magnifique paysage de haute montagne, entre petits lacs et sommets. En début de saison, la neige sera toujours là, des névés persistent tard dans la saison. Vous êtes aux portes du plateau du Hardanger, la vue sur la vallée est superbe.

Jour 6 MYTHIQUE TRAIN DES GLACIERS POUR OSLO

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : environ 5 h de train.

En matinée, vous montez à bord du train des glaciers en direction de Oslo, la capitale norvégienne. Après le passage à Finse, point le plus haut de la ligne Bergen-Oslo, les beaux paysages de montagne laissent place à la campagne agreste, où la blancheur des blés tranche sur le vert sombre des forêts de conifères se reflétant dans des lacs profonds et calmes. Arrivée à Oslo en milieu d'après-midi, et première découverte de la ville. Installation à votre hébergement pour deux nuits.

Jour 7 DÉCOUVERTE DE LA VILLE D'OSLO

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

Visite de la capitale, où il y a fort à faire : le palais Royal, la grande rue piétonne Karl-Johansgate, la forteresse d'Akershus, les musées d'art, le musée Munch, le Frogner Park avec ses célèbres statues et le musée de Vigeland, le Fram, le Kon Tiki, le Râ, les drakkars des Vikings, le Skansen (musée de l'Habitat). En fait, il faudra revenir, si vous voulez tout voir !

Personnalisez votre séjour : possibilité d'ajouter des nuits supplémentaires à Oslo (en option).

Jour 8 FIN DE SÉJOUR À OSLO

Repas libre.

Transfert libre vers l'aéroport d'Oslo et vol retour.

ACCÈS

- Arrivée à Bergen le J 1 : transfert en taxi ou en bus de ligne, navette aéroport ou tramway à vos frais de l'aéroport jusqu'au premier hébergement à Bergen.
- Départ d'Oslo le J 8 : transfert en taxi, en bus de ligne, en train ou en navette aéroport à vos frais 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

l'hébergement à l'aéroport d'Oslo.

NB : lors des vols internationaux, il arrive parfois que les bagages ne suivent pas. Aussi est-il sage de vous équiper comme pour une randonnée lors du voyage aller le J 1, avec chaussures, vêtements chauds et de pluie, même si le temps est chaud et radieux en France. Si votre bagage n'arrive pas tout de suite, vous pourrez quand même randonner en attendant son arrivée. Autre précaution, plus vitale, voyagez avec vos médicaments importants dans votre sac en cabine et non dans le bagage en soute.

Récupération éventuelle de vos bagages en cas d'escale à Oslo

Lors de l'enregistrement de vos bagages au comptoir de la compagnie au départ de votre vol aller, veuillez vous faire préciser si vous devez récupérer vos bagages lors de l'escale à Oslo. Vous trouverez ci-dessous les procédures qui nous ont été communiquées par les compagnies aériennes :

— Si vos vols ne sont que partiellement ou pas du tout opérés par Scandinavian Airlines ou Wideroe : vous devez récupérer vos bagages à Oslo à l'arrivée de votre vol. Ensuite, remontez dans le hall des départs pour réenregistrer vos bagages au comptoir de la compagnie et repasser le contrôle de sécurité pour prendre votre vol domestique à destination de Bergen.

— Si vos vols sont entièrement opérés par Scandinavian Airlines (SAS) ou Wideroe : vous n'avez pas besoin de récupérer vos bagages à Oslo. Néanmoins, il est impératif de respecter la procédure suivante : lorsque vous sortez de l'avion, depuis le hall international, dirigez-vous vers le hall des vols domestiques. Attendez que votre nom apparaisse sur l'écran (cela atteste que votre bagage a bien passé la douane), puis passez le portique en scannant votre billet. Vous pouvez alors rejoindre la porte d'embarquement pour prendre votre vol domestique à destination de Bergen.

DOCUMENTS DE VOYAGE

Pour ce voyage vous seront fournis les documents suivants :

— Le roadbook Trekking "Fjords et merveilles" personnalisé avec les copies de cartes des randonnées.

— Les bons d'échange/vouchers nécessaires à votre circuit.

— Les billets de bateau (Norled x 2) et de train (Flamsbana x 1 et NSB x 1).

— Une carte Rallarvegen au 1/50 000 ainsi que des plans des lieux traversés.

LES DÉPLACEMENTS

J 1 : transfert libre depuis l'aéroport de Bergen vers votre hébergement à Bergen.

J 3 : croisière en bateau de Bergen à Balestrand sur le magnifique Sognefjord (environ 3 h 50).

J 4 : transfert en bateau de Balestrand à Flåm (1 h 50), puis transfert en train de Flåm à Vatnahalsen (50 minutes).

J 6 : train des glaciers de Vatnahalsen à Oslo (5 heures).

J 8 : transfert libre depuis votre hébergement à Oslo vers l'aéroport d'Oslo.

L'HÉBERGEMENT

En Norvège, le coût des hébergements étant extrêmement élevé, nous choisissons les hébergements proposant le meilleur rapport qualité-prix en fonction des lieux traversés.

— A Bergen : hôtel, chambre base deux personnes avec salle de bains privative, petits déjeuners inclus, draps fournis.

— A Balestrand : hôtel confortable, chambre de deux personnes avec salle de bains privative, petit-déjeuner inclus.

— A Vatnahalsen : confortable auberge de montagne, chambre de deux personnes avec salle de bains privative, en pension complète.

— A Oslo : hôtel simple, chambre base deux personnes avec salle de bains privative, petit-déjeuner inclus.

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 REPAS

Tous les petits déjeuners sont inclus et tous les repas sont inclus du J 4 au soir au J 6 à midi.
 — Petit déjeuner : buffet à Oslo et Bergen, préparé par votre hôte à Balestrand et Vatnahalsen.
 — Déjeuner : pique-nique préparé par vos soins lors du petit-déjeuner (pas de panier repas fourni) à Vatnahalsen (J 5 et 6).
 — Dîner : dîners libres à Bergen, Balestrand et Oslo, inclus dans la prestation d'hébergement Vatnahalsen (J 4 et J 5).

La Norvège est réputée pour la qualité de ses produits, en particulier son poisson. Vous trouverez également beaucoup de laitages et à peu près les mêmes aliments qu'en France. Le choix de fruits et légumes est moins large. Vous pouvez aussi tester des produits locaux au goût et à la texture inimitables, comme le fromage de Gudbrandsdal !

Les boissons

L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement.

La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (4,6° maximum), qu'on trouve dans les magasins d'alimentation. Quant aux autres boissons alcoolisées, elles sont vendues en ville dans les magasins spécialisés appelés Vinmonopolet, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer - sauf la bière, qui par ailleurs est très chère. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par vos soins entre les étapes, vous randonnez avec un sac léger.

BALISAGE ET SENTIERS

Le balisage des sentiers, quand il existe, se présente sous la forme d'un "T" majuscule, de couleur rouge, de 25 centimètres de haut environ et de cinq centimètres le large. La marque est généralement peinte sur les cailloux et les rochers. Les balisages sont souvent (très) anciens, donc pas toujours très visibles. Il faudra parfois tâtonner. Tout comme pour trouver le bon départ de chaque randonnée.

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion Départs complet Départ assuré

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

Norvège Fjords et Merveilles 01/06/2026 30/09/2026 8 jours 1775.00 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



Norvège

Imaginez un pays où la montagne s'unit à la mer. Une terre de randonnées, inépuisable, façonnée par des milliers d'années. Un pays où les saisons se parent tour à tour des plus belles couleurs. Où la lumière joue de ses reflets et contrastes pour vous surprendre. Une palette riche et variée de paysages s'offre à vous : les baies d'un bleu métallique bordées de maisons rouges des îles Lofoten, les espaces sauvages de la Laponie, la beauté sculpturale des fjords du Sud. Des pêcheurs des îles Lofoten au peuple lapon éleveur de rennes, les Norvégiens respectent les richesses naturelles de leur pays et vivent en harmonie avec cette nature préservée. Tous les amoureux de nature s'accordent pour le dire, la Norvège est l'un des plus beaux pays du monde ! Les fjords de Norvège sont d'ailleurs inscrits au patrimoine mondial de l'humanité depuis le 14 juillet 2006. Vous laisserez-vous séduire à votre tour ?

Formalités administratives

Norvège

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

Pour les autres nationalités, merci de vous renseigner auprès des autorités consulaires de Norvège de votre pays.

Important : l'Express côtier exige votre date de naissance. N'omettez pas ce renseignement dans votre formulaire d'inscription.

Conseil(s) santé

Norvège

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diptérite, tétanos, poliomyléite, fièvre typhoïde.

Dentiste et médecin

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

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit.
- Tous les petits-déjeuners.
- Les déjeuners sous forme de pique-nique des J 5 et J 6.
- Les dîners des J 4 et J 5.
- Le transfert en bateau de Bergen à Balestrand le J 3 et de Balestrand à Flåm le J 4.
- Le transfert en train de Flåm à Vatnahalsen le J 4.
- Le transfert en train de Vatnahalsen à Oslo le J 6.
- Les documents de voyage tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).
- L'assistant de voyage "Mon Roadbook" via notre application mobile.

Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux et domestiques Paris-Oslo-Bergen et Oslo-Paris.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l?assistance.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Autres dépenses sur place

- Les déjeuners des J 2, J 3, J 4 et J 7 sous forme de pique-nique à acheter dans les épiceries locales : environ 5 à 8 ?.
- Les dîners des J 1, J 2, J 3, J 6 et J 7 (25 à 35 ? par personne par repas).
- Le transfert entre l'aéroport et l'hébergement de Bergen en bus (120 couronnes, soit environ 15 ?) ou taxi (450 couronnes).
- Le transfert entre l'hébergement et l'aéroport d'Olso (prix à titre indicatif, susceptibles d'être majorés la nuit : 180 couronnes par personne en navette Flytoget, 92 couronnes par personne en train NSB, 160 couronnes par personne en bus-navette Flybussen, 650 à 800 couronnes par taxi jusqu'à 4 personnes...).
- Les entrées dans les monuments et musées.
- Les transports en commun à Oslo. Possibilité d'acheter un Oslo Pass incluant les transports en commun dans le centre-ville d'Oslo et les entrées dans plus de 30 musées et monuments de la ville (tarifs 2023 adultes : 495 couronnes pour 24 h, 720 couronnes pour 48 h, 895 couronnes pour 72 h ; seniors (+ 67 ans) : 395 couronnes pour 24 heures, 570 couronnes pour 48 heures, 720 couronnes pour 72 heures ; enfants (6-17 ans) : 265 couronnes pour 24 heures, 360 couronnes pour 48 heures, 450 couronnes pour 72 heures).
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

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

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.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, 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 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.

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 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 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.

A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables
- 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.



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