



## Montagnes d'Albanie <sup>(AT6WM)</sup>

### *Albanie - Europe de l'Est*

**8 jours** (dont 6 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 1035.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- Un pays attachant, encore peu connu à 2 h 30 de Bruxelles
- Des paysages de montagne préservés.
- La richesse de la culture et de la gastronomie.
- L'hospitalité du peuple 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

**Bordée par la Grèce, la mer Adriatique, le Monténégro, le Kosovo et la Macédoine, l'Albanie, fermée au monde extérieur pendant presque 40 ans reste aujourd'hui un pays encore très peu visité.**

Bordée par la Grèce, la mer Adriatique, le Monténégro, le Kosovo et la Macédoine, l'Albanie, fermée au monde extérieur pendant presque 40 ans reste aujourd'hui un pays encore très peu visité. Ce circuit se concentre sur la chaîne de montagne située au nord-est du lac Shkodër, dans les vallées de Valbona et de Theth. Les paysages très alpins sont splendides et les randonnées l'occasion de découvrir une Albanie rurale et hospitalière. Le passage du col de Valbona avec le portage de vos bagages par une mule ajoute un brin de dépaysement à ce voyage. Des montagnes du nord à Tirana, la vibrante capitale en passant par la ville de Shkodra, ce programme au cœur des Alpes albanaises vous dévoilera aussi l'histoire complexe et peu commune de ce pays, entre gravures préhistoriques, héritage soviétique, trésors géologiques et nature sauvage.

### Jour 1 ARRIVÉE À TIRANA

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : 35 à 40 min environ.

Arrivée à l'aéroport « Mère Teresa » de Tirana. Accueil par notre correspondant et transfert jusqu'à l'hôtel. En fonction de vos horaires d'arrivée, visite possible de la ville.

Élue "Capitale de la jeunesse 2022", elle se veut vivante et festive. Symbole d'une dictature renversée, la ville est en pleine mutation et change de visage depuis quelques années, en témoigne la campagne de colorisation des immeubles lancée par l'ancien maire et premier ministre Edi Rama, lui-même artiste-peintre. Arpentez les larges avenues et la place Skanderbeg, découvrez les mosquées et les bazars dans la vieille-ville, les nombreux musées. Le soir venu, plongez-vous dans l'ambiance incroyable du Block, le quartier branché de Tirana, qui peut faire penser à aux airs de Berlin.

### Jour 2 TRAVERSÉE DU LAC KOMAN - VALLÉE DE VALBONA

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 500 m. 4 h de marche.

Hébergements : gîte ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 30 min taxi, 3 h de bus, 2 h 30 de bateau .

Transfert en taxi privatif très matinal pour rejoindre la gare routière de Tirana ; de là vous prenez un bus de ligne pour le barrage du lac Koman. Après 2 h 30 de route, premier grand moment de ce voyage, vous embarquez sur un bateau utilisé aussi bien par les touristes que 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. Vous débarquez après 2 h 30 de navigation à Fierza, où vous prenez 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 gîte au pied de la couronne de sommets de Jezerça et première balade de mise en jambe autour du village pour découvrir la vallée et ses habitants.

### Jour 3 VALBONA - LE CERCLE BLANC

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

Hébergements : gîte ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Journée de randonnée dans la partie ouest de la vallée de Valbona au pied de la couronne de sommets appelée "le Cercle Blanc". Vous montez en direction de la bergerie de Ziç, beau belvédère sur le Mont Rossi (2522 m), le mont Kollata (2534 m) et le Mont Jezerca (2694 m) le point culminant des Alpes albanaises.

### Jour 4 COL DE VALBONA - PARC NATIONAL DE THETH

Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 900 m. 6 à 7 h de marche.

Hébergements : gîte ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Sentier incontournable des Alpes albanaises, utilisé pendant des siècles pour relier les étroites vallées glaciaires de Valbona et de Theth. Au rythme du muletier qui vous accompagne, une mule porte vos bagages, vous vous élevez en direction du col de Valbona, point de passage entre les deux vallées. Par temps clair, on peut admirer l'ensemble des sommets du massif des "montagnes maudites", l'aspect sauvage, le dépaysement de la caravane et l'impression d'immersion est total.

Descente vers le village de Theth, vous retrouvez très vite la forêt et de belles prairies herbeuses, parfaites pour

#### 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

la pause pique-nique. Dans l'après-midi, installation en gîte pour deux nuits et balade dans le village où vous aurez l'occasion de visiter la tour et l'église témoignant de certaines vieilles traditions de plusieurs siècles, telle que la loi coutumière du Kanun de Lekë Dukagjini.

### **Jour 5 CASCADE DE GRUNAS - L'OEIL BLEU - THETH**

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

Hébergements : gîte ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

En passant par l'église, et "la tour de vendetta", le sentier vous permet de découvrir successivement la cascade de Grunas, haute de plus de 30 mètres et des murs en pierre datant de l'âge de bronze. La marche se poursuit ensuite vers les piscines de Nderlysj, creusées par le torrent escarpé, pour arriver à une source naturelle appelée "l'œil bleu". Cette source doit son nom aux teintes bleues vertes cristallines de la surface contrastant avec le noir obscur des profondeurs (50 m). Retour en fin de balade au village de Theth.

### **Jour 6 COL DE PEC - THETH**

Dénivelée positive : 900 m. Dénivelée négative : 900 m. 5 h 30 de marche.

Hébergements : gîte ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Départ matinal vers le Col de Pec. Jadis cette voie a été utilisée par les albanais du Kosovo pour aller à Peja (ville de Kosovo) et à Shkodra (ville d'Albanie). Les bergeries et les magnifiques sommets et vues vous accompagnent tout au long de la randonnée. En fin de journée, vous revenez à votre hébergement à Theth, soirée dans une atmosphère amicale et chaleureuse.

### **Jour 7 SHKODRA ET DERNIÈRE SOIRÉE À TIRANA**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 4 h 30.

Aujourd'hui route pour Shkodra, la plus grande ville d'Albanie, positionnée au bord d'un lac et de la rivière de Drini. Considérée comme « la maison de la culture albanaise », cette ville a donnée au pays beaucoup d'artistes. Capitale de l'empire illyrien pendant l'Antiquité, elle a gardé de nos jours le charme, d'une ville historique. Les Romains, les Vénétiens, les Ottomans, font partie de son histoire. Visite du Château de Rozafa et de la mosquée « Xhamia e Plumbit ».

Dans l'après-midi, retour pour Tirana. Profitez-en pour passer cette dernière soirée dans le quartier du Bloc lieu réservé à l'époque à l'élite politique. Aujourd'hui, ce quartier est le plus branché de Tirana et tous les jeunes s'y retrouvent pour sortir et boire un verre. Le tout dans d'incroyables bars aux pieds des immeubles colorés où le street art est légion, un vrai coup de coeur !

### **Jour 8 DÉPART DE TIRANA**

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

En fonction des horaires de vol, transfert pour l'aéroport avec notre correspondant local.

## **L'ÉQUIPE**

Correspondant local pour vous accueillir à votre arrivée à l'aéroport et pour le départ.

## **DOCUMENTS DE VOYAGE**

Pour ce voyage vous seront fournis les documents suivants :

- &mdash; Le roadbook avec descriptif des randonnées.
- &mdash; Les documents annexes (ex. copies de cartes).
- &mdash; Les bons d'échange/vouchers nécessaires à votre circuit.

Le premier jour, lors du briefing avec notre correspondant local, vous seront également remis une carte, un GPS et un téléphone portable avec une carte SIM albanaise (une caution vous sera demandée).

## **LES DÉPLACEMENTS**

- &mdash; En voiture (transferts privés).



### **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

- &mdash; En bateau.
- &mdash; En transport en commun.

## L'HÉBERGEMENT

Sur ce circuit, vous êtes logé soit dans d'agréables hôtels trois étoiles en base chambre double (exceptionnellement triple), soit en gîte chez l'habitant dans d'authentiques et charmantes maisons albanaises dont l'accueil et la convivialité seront les atouts majeurs de ce voyage.

Dans ces hébergements traditionnels, chambres de 4 à 6 lits, douche et toilettes à partager sur le palier.

Formule hôtel :

Vous serez hébergé en hôtel trois étoiles (norme locale), en chambre double, salles de bain privatisées.

&mdash; À Tirana (2 nuits) : L'hôtel 3 étoiles normes locales, disposant de tout le confort moderne. Hébergement en chambre double (exceptionnellement triple) avec salle de bain privative ; chambre individuelle avec supplément. Le restaurant et emplacement idéal à quelques minutes à pied de la place Skenderberg.

&mdash; À Valbona (2 nuits) : Guest House, dans un hébergement organisé dans une maison traditionnelle en chambre double ou twin (lits séparés). Au cœœur 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.

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

Formule gîte :

Vous serez hébergé en hôtel trois étoiles

&mdash; À Tirana (2 nuits) : L'hôtel 3 étoiles normes locales, disposant de tout le confort moderne. Hébergement en chambre double (exceptionnellement triple) avec salle de bain privative ; chambre individuelle avec supplément. Le restaurant et emplacement idéal à quelques minutes à pied de la place Skenderberg.

Vous serez hébergé en gîte :

&mdash; À Valbona (2 nuits) : la Guest House, 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.

&mdash; À Theth (3 nuits) ; dans un hébergement traditionnel en pierre au cœœur du village de Theth, composé de plusieurs chambres (à partager) avec salles de bain partagées. Salon commun aux allures ottomanes, cuisine à base de produits locaux...

## LES REPAS

Gastronomie des Balkans

À mi-chemin entre l'Orient et l'Occident, la cuisine des Balkans se nourrit de nombreuses influences. On y retrouve des saveurs empruntées à la gastronomie turque, italienne, grecque... Le tout offre un fabuleux melting pot de saveurs aussi varié que généreux. De la viande aux poissons en passant par les légumes, vous découvrirez de nombreuses spécialités culinaires.

Les repas

&mdash; Les repas du matin (du J 2 au J 8) et les repas de midi et du soir (du J 2 au J 6 inclus) sont pris à l'hébergement ou dans un restaurant à proximité. Vous découvrirez quelques spécialités albanaises à base de viande, légumes et fromages.

&mdash; Repas libres à Tirana l'occasion de découvrir la gastronomie locale à base de viande, légumes et fromages.

*NB : nous vous conseillons, selon vos habitudes et goût personnel, d'apporter quelques compléments*



**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

*énergétiques à croquer pendant la marche (fruits secs, barres de céréales).*

#### Les boissons

##### L'eau

Dans les villes, il est déconseillé de boire l'eau du robinet.

Les hôtels disposent le plus souvent de fontaines d'eau potable ; si ce n'est pas le cas, le guide mettra tout en oeuvre pour limiter l'utilisation de bouteilles en plastique.

Vous croiserez notamment le long des routes et chemins de nombreuses sources naturelles d'eau douce, très utilisées par les locaux.

Adoptez aussi le bon réflexe en emportant une gourde filtrante, les prix deviennent très abordables (à partir de 25 € pour une gourde de 1l).

L'achat d'eau en bouteille reste possible dans les villes ou les villages traversés.

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

##### Le sirop de sureau

Une des boissons sans alcool la plus typique est le sirop de sureau que l'on mélange avec de l'eau pour obtenir une délicieuse boisson ressemblant à un jus.

##### Le café

Vous trouverez également une grande culture du café avec une très longue tradition. De l'espresso au Café turc, les habitants des Balkans aiment toutes les sortes de café. Le café turc s'accompagne de tout un mode traditionnel de consommation et de préparation, qui comprend la cuisson du café dans un pot spécial appelé "ezva".

##### 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).

## LE TRANSPORT DES BAGAGES

– Pendant les randonnées, chacun porte ses affaires de la journée (vêtement de protection, pique-nique de midi, gourde, appareil photo, etc.).

– Le jour 4, portage des bagages par mule. Attention prévoir un sac de voyage souple et solide ne dépassant pas 15 kg (pas de valise rigide).

– Pendant les transferts (transfert privé, bus locaux, taxi, minibus, bateau...), vous transportez vous-mêmes vos bagages.

## A SAVOIR

### Températures estivales

En Albanie, il peut faire très chaud, particulièrement en été. Dans ce cas, votre guide appliquera les règles de bon sens. Afin d'éviter de randonner aux heures les plus chaudes, il pourra être amené à modifier le programme en partant plus tôt le matin et/ou en rentrant plus tard le soir, tout en aménageant des pauses plus longues à l'ombre ou au bord de la mer à la mi-journée. Il pourra également écourter ou modifier la randonnée ou les

visites prévues. Dans ces situations, la compréhension de chacun facilitera le bon déroulement du voyage.



**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
Albanie	Montagnes d'Albanie	20/05/2026	30/09/2026	8 jours	1035.00 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

- L'hébergement tel que décrit au programme en hôtel
- Le transfert de et vers l'aéroport.
- La pension complète du J 2 au J 6.
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 8.
- Les transferts privatifs mentionnés au programme.
- Les transferts en minibus locales Tirana Koman et Fierze Valbona.
- Le billet de bateau de Koman à Fierze.
- Le transport des bagages par Mule(s) entre Valbona et Theth.
- L'assistance locale francophone 24/24.
- Le prêt d'un téléphone mobile avec une carte sim albanaise.
- Les documents de voyages 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

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

### Autres dépenses sur place

- Les dîners du J 1 et J 7 : 12 à 16 eur par personne.
- Les déjeuners du J 1, J 7 et J 8.
- Le transfert en minibus local entre Fierza et Valbona : 6 ? / pers.
- Les entrées dans les monuments, musées.
- 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



#### 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.

### 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.



### 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

- 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 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.

### 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
- 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.