



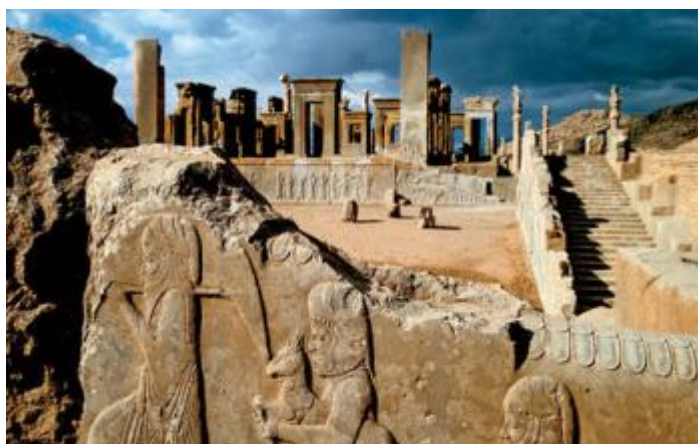
Regard Persan d'Iran ^(AT76G)

Iran - Asie de l'Ouest

15 jours (dont 13 jours : Randonnée)

Prix à partir de 2695.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Hôtel Tente
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province



Les points forts de ce voyage

- * Un circuit complet en Iran avec :
 - un trek avec assistance muletière dans les montagnes de l'Alborz,
 - les rives de la mer Caspienne,
 - les monts Zagros, territoire des nomades bakhtiariis.
- * L'intérêt culturel avec les visites d'Isphahan, Persépolis et Shiraz.
- * Des formalités simplifiées avec l'obtention du visa sur place.



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

Ce circuit est un véritable diaporama sur l'Iran. De la chaîne de l'Alborz aux villes antiques, de la mer Caspienne au massif du Zagros, toutes les facettes de ce magnifique pays s'expriment.

Ce circuit est un véritable diaporama sur l'Iran. De la chaîne de l'Alborz aux villes antiques, de la mer Caspienne au massif du Zagros, toutes les facettes de ce magnifique pays s'expriment.

Le massif de l'Alborz, un immense massif très minéral, culminant à 5671 mètres (le Damavand), qui vient mourir au bord de la mer Caspienne. Deux versants très différents et leurs villages totalement isolés. Trois journées et demi de marche nous permettent de nous immerger au cœur de ces montagnes imposantes et découvrir le mode de vie des populations locales à l'accueil si chaleureux.

La mer Caspienne, le "plus grand lac du monde", réputée pour son caviar. Une région très agricole où l'on cultive, entre autres, du thé et du riz.

Le massif du Zagros, le deuxième massif montagneux de l'Iran, qui s'étend du lac de Van, en Turquie, au golfe Persique. Une région peu visitée par les touristes, où vivent les fameux nomades bakhtiari.

Shiraz, Persépolis, Ispahan, ces villes représentent la gloire de l'Orient antique. Une architecture très colorée, de riches bazars magnifiquement achalandés et des monuments qui rappellent la splendeur de la Perse et de ses grands rois.

J 1/ France - Téhéran

Vol pour Téhéran. Accueil, transfert et installation à l'hôtel à Téhéran.

J 2/ Téhéran - massif de l'Alborz - vallée d'Alamut - Gâzor Khân (2100 m)

Départ vers le nord du pays et entrée dans l'une des plus belles vallées de la chaîne de l'Alborz : la vallée d'Alamut. La Garmaroud ("rivière chaude") déploie son ruban de cultures et de vergers jusqu'à Garmaroud. Arrêt à Gâzor Khân pour une montée d'environ 30 minutes jusqu'au sommet rocheux coiffé de l'ancienne forteresse de la secte ismaélienne des Nizârites, aussi appelés Assassins, détruite par les Mongols. Petite balade dans la vallée d'Alamut pour s'imprégner des lieux. Dîner et nuit chez l'habitant.

- Transfert : 5 à 6 h de transfert.
- Temps de marche : 2 à 3 h.
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

J 3/ Gâzor Khân - village de Pitchébon (2700 m)

Après un court transfert en voiture, nous longeons la rivière Garmaroud avant de l'abandonner pour un petit sentier qui grimpe vers les alpages. Belle journée à travers vallons et alpages magnifiques, où les bergers font paître leurs troupeaux de chèvres et moutons. Et nous voilà au village de Pitchébon ! Ici, les habitants vivent de l'élevage et des jardins ; seules trois familles y habitent l'hiver, sous la neige. Nous plantons notre campement à l'entrée du village, près des immenses prairies à foin. Dîner et nuit sous tente.

- Temps de marche : 5 à 6 h.
- dénivelé : M : 990 m. D : 200 m.
- Hébergement : sous tente.
- Repas : matin, midi, soir.

J 4/ Village de Pitchébon - col de Pitchébon (3200 m) - village de Salembar (2550 m)

Nous quittons le village pour rejoindre les belles crêtes qui font face à des sommets de plus de 4000 mètres dont l'Alam kouh (4800 m). Au col, un caravansérail - aujourd'hui abandonné - permettait autrefois aux caravaniers de se reposer. Après le déjeuner, une belle descente d'environ 2 heures nous emmène au village de Salembar, niché près de la rivière. Nous plantons nos tentes sur un replat à l'abri d'un mausolée. Dîner et nuit sous tente.

- Temps de marche : 5 h.

- dénivelé : M = D : 650 m.
- Hébergement : sous tente.
- Repas : matin, midi, soir.

J 5/ Salembar - Chalus - mer Caspienne - Mahmudabad

Une descente un peu raide nous permet d'atteindre un petit hameau de terre habité uniquement d'avril à novembre. Les quelques familles installées ici cultivent haricots, pommes de terre, etc. Puis le sentier en balcon suit la rivière, avec de belles vues sur les gorges et les quelques villages de montagne installés sur des replats ; les habitants ont creusé et construit des canaux pour amener l'eau et cultiver. Progressivement, le torrent grossit, les cultures et les champs sont plus vastes... Arrivés au bourg important de la vallée que nous prenons le temps de visiter, nous retrouvons notre véhicule qui nous conduit au bord de la mer Caspienne. Quel changement de végétation entre les versants sud secs et les versants nord très verts de l'Alborz ! La végétation devient luxuriante : peupliers, mûriers, pommiers, cultures de kiwis, rizières. Après la montagne, ambiance estivale à la plage... Nuit dans une hôtel simple.

- Temps de transfert : 4 h.
- Temps de marche : 3 à 4 h.
- dénivelé : M : 70 m. D : 650 m.
- Hébergement : hôtel simple.
- Repas : matin, midi, soir.

J 6/ Mahmudabad - côte de la mer Caspienne - Téhéran

Nous reprenons la route en longeant la côte, puis nous nous enfonçons à nouveau dans le massif de l'Alborz en direction du sud. Passage par des vallées boisées et cultivées, non loin du Damavand. Descente vers Téhéran, découverte de la ville. Dîner et nuit à l'hôtel.

- Temps de transfert : 5 à 6 h selon la circulation.
- Hébergement : hôtel 3*.
- Repas : matin, midi, soir.

J 7/ Téhéran - Kashan - Ispahan

Aujourd'hui, route vers Ispahan. En cours de route, nous nous arrêterons dans la belle ville de Kashan. Découverte de cette oasis aux portes du désert du Dasht-e Kavir et de son ancien bazar authentique et toujours très actif. Visite du magnifique jardin de Fin construit pour le shah Abbas au XVIIe siècle et de l'une des nombreuses maisons traditionnelles au décor raffiné. Arrivée à Ispahan en fin d'après-midi et découverte de la place Naqsh-e Jahan, une des plus belles ½uvres architecturales d'Iran, avec en son centre des fontaines et un bassin entouré de pelouses où il fait bon de flâner ou se reposer. Installation à l'hôtel pour 2 nuits. Marches ponctuelles lors des visites.

- Temps de transfert : 5 h 30 à 6 h.
- Temps de marche : marches ponctuelles lors des visites.
- Hébergement : hôtel 3*.
- Repas : matin, midi, soir.

J 8 / Ispahan : découverte de la ville

Ispahan, centre d'échanges et lieu stratégique du sud de l'Iran, connaît son apogée sous le règne du shah Abbas Ier. C'est dans cette ville que l'on trouve la plus importante concentration de constructions islamiques d'Iran. Visite du pont-barrage khaju construit en 1650 sur la rivière Zayandeh rud ou du pont Shahrestan qui date des XI-XIII siècles, de l'église arménienne. Nous visitons également le palais d'Ali Qâpu (XVIIe siècle) porte d'entrée d'un ensemble de palais et de jardins, la magnifique mosquée du Vendredi, édifiée à partir du Xe siècle et superbe exemple des évolutions esthétiques de l'art iranien, le mausolée de Bab Al Quâsim qui date de 1340, l'Imâmzaddeh Darb-e Emâm, mausolée fondé au XVe siècle, la mosquée de Vakil bâtie à la fin du XVIIIe et célèbre pour sa salle de prières et... le bazar qui fait cinq kilomètres de long ! Le soir, lorsque la température est douce, la place Royale est envahie de monde, se promenant ou buvant un thé sur la pelouse.

- Temps de marche : marches ponctuelles lors des visites.

- Hébergement : hôtel 3*.
- Repas : matin, midi, soir.

J 9/ Ispahan - Massif des Zagros

Derniers instants à Ispahan, visite de la cathédrale Vank qui se trouve dans le quartier Jolfa et de la Mosquée du Vendredi. En début d'après-midi, transfert vers le massif des Zagros et la région de Kouhrang. Installation chez l'habitant pour la nuit.

- Temps de transfert : 4 h.
- Temps de marche : Marches ponctuelles lors des visites.
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

J 10/ Zagros : vallée de Kouhrang - nomades Baktyaris

Petit transfert et début du trekking dans la région de Kouhrang, une large vallée où l'occasion nous est donnée de rencontrer les nomades Baktyaris installé ici pour la saison estivale. Après le déjeuner, transfert pour le très pittoresque village de Sar Aqa Seyed où l'on passe la nuit chez habitant.

- Temps de transfert : 3 h.
- Temps de marche : 4 h.
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

J 11/ Vallée de Kouhrang - village de Biabe

Poursuite de notre randonnée dans une vallée encaissée le long d'un ruisseau, passage près d'une cascade pour rejoindre le village de Biabe lové au fond de la vallée et accessible qu'en été. Puis transfert retour vers la petite ville de Kouhrang. Nuit chez l'habitant.

- Temps de transfert : 3 h 30.
- Temps de marche : 5 h.
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

J 12 / Kouhrang - Faragheh

Long transfert vers le sud pour nous rapprocher de Shiraz. En route, visite du château d'Izadkhast. Situé dans la province de Fars, à environ 135 kilomètres au sud d'Ispahan, le complexe d'Izadkhast comprend un château, un caravansérail et un pont datant de la période séfévide. Le château est particulièrement intéressant à découvrir en raison de ses différents styles architecturaux, datant de la période sassanide à la dynastie Kadjar. Installation pour la nuit à Faragheh.

- Temps de transfert : 5 h 30 à 6 h.
- Temps de marche : marches ponctuelles lors des arrêts.
- Hébergement : en agritourisme.
- Repas : matin, midi, soir.

J 13/ Abarkuh - Persépolis - nécropole de Naqsh-e Rostam - Shiraz

Visite d'Abarkuh avec son cyprès millénaire, sa glacière et la très belle maison avec ses tours à vent. Poursuite vers Persépolis, ancienne capitale des rois achéménides Darius et Xerxès et centre administratif et économique. Visite des célèbres ruines - la salle aux Cent Colonnes, la porte des Nations, la salle du Trône, les magnifiques bas-reliefs -, l'un des sites archéologiques les plus intéressants du Moyen-Orient, témoignant de la splendeur passée de la cité. Quand Darius 1er ordonne en 521 avant J.-C. la construction de ce palais somptueux pour en faire sa capitale, il est loin d'imaginer que le lieu serait un jalon de l'histoire de l'humanité. Découverte des tombes achéménides de Naqsh-e Rostam creusées dans un éperon montagneux. Retour à Shiraz. Dîner et nuit en hôtel.



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

- Temps de transfert : 3 h 30.
- Temps de marche : 3 h lors des visites.
- Hébergement : hôtel 3*.
- Repas : matin, midi, soir.

J 14/ Shiraz (1490 m)

Ville chargée d'histoire et de symboles, capitale de la Perse sous la dynastie Zand de 1750 à 1794, Shiraz est la digne héritière de l'art de vivre perse où la finesse des décors de ses monuments rivalise avec le charme de ses jardins. Visite de la mosquée Nasir-ol-Molk (ou mosquée rose) construite à la fin du XIXe siècle sous la dynastie kadjare, du tombeau du poète Hafez (XIVe siècle) qui a fait de la ville le symbole du savoir, de la poésie, des roses et des rossignols, du jardin de Narenjestan et du mausolée de Shah Cheragh avec ses murs recouverts de milliers de petits miroirs. Nuit à l'hôtel.

- Temps de marche : 3 h lors des visites.
- Hébergement : hôtel 3*.
- Repas : matin, midi, soir.

J 15/ Shiraz - France

Transfert à l'aéroport et vol pour la France.

NB : Selon la disponibilité, le vol peut être un vol intérieur vers Téhéran, suivi d'un vol international.

NB : les temps de marche et transfert sont donnés à titre indicatif.
M : dénivelée ascendante. **D :** dénivelée descendante.

Visa à l'arrivée :

L'obtention du visa à l'arrivée n'est possible que pour des séjours de 30 jours sur place maximum. Pour ceux qui souhaiteraient rester plus de 30 jours en Iran, veuillez vous renseigner sur les démarches nécessaires auprès du consulat d'Iran à Paris (<http://www.amb-iran.fr/fr/consulat/visa.htm>). En général, les démarches sont contraignantes, car il faut se rendre au consulat personnellement, avec prise d'empreintes digitales obligatoire. De plus, Trek Aventure ne peut obtenir des invitations de plus de 15 jours que pour des extensions réservées par ses soins.

Formalités à l'inscription

Merci de nous envoyer dès votre inscription, une copie couleur des pages administratives de votre passeport. Ce document nous est nécessaire pour faire les démarches concernant votre visa à l'arrivée.

L'équipe

- Un guide-accompagnateur iranien francophone.
- Un chauffeur pour la conduite du minibus ou des 4X4.
- Pendant le trek : en fonction du nombre de participants, un(des) assistant(s)-guide(s), un cuisinier.

Les déplacements

- Véhicules 4X4 dans les montagnes et minibus privé pour les autres transferts routiers.
- Vol intérieur sur la compagnie Iran Air.

L'hébergement

- En ville : hôtel trois étoiles, normes locales, base chambre double.
- Dans les montagnes de l'Alborz et du Zagros : en auberge simple, en refuge, sous tente trois places pour deux personnes, matelas fourni (peu épais par faute de choix sur place : 2 à 3 cm, pensez à prendre un matelas autogonflant type Karrimat).

Les repas

- En ville, dans les villages et les oasis : repas pris au restaurant.
- Dans le désert : repas copieux et variés préparés par l'équipe locale. Le cuisinier apporte un soin tout



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

particulier aux repas et vous étonnera par la qualité de ses plats.

- Le matin : petit déjeuner très consistant.
- A midi : pique-nique froid.
- Le soir : repas chaud.

Boissons : par précaution, en Iran, il est préférable de traiter l'eau. Thé et infusions sont servis au cours de la journée.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, portant seulement les affaires personnelles nécessaires à la (demi-)journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.). Le reste des bagages, disponible le soir à l'hôtel ou au campement, est transporté par les chameaux ou les véhicules.

Les devises



La devise est le rial iranien (IRR).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 34 000 IRR ; 10 000 IRR = 0,29 €.

Mais les Iraniens utilisent toujours le terme "toman" pour désigner leur monnaie. 1 toman = 10 rials.

Nous vous recommandons d'emporter des euros ou des dollars en espèces, mais pas de traveller's cheques. (Le dollar américain est la devise la plus pratique sur place.) Les billets doivent être en bon état. Les cartes bancaires sont peu utilisées. Vous pourrez changer dans les banques et aux guichets de rue (légaux et plus avantageux).

Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré		
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

Info pays



Iran

L'Iran, terre mythique des Perses à la croisée des civilisations et des cultures, est aussi un magnifique pays de trekking. Immenses chaînes de montagnes, territoires sauvages et préservés, fabuleuses cités à l'histoire éternelle et accueil chaleureux sont la promesse d'une aventure exceptionnelle...

Formalités administratives

Iran

Un passeport d'une validité minimale de 6 mois au moment de la demande de visa ou de la date d'entrée en Iran.

- Un visa obtenu préalablement auprès de l'ambassade, du consulat ou à votre arrivée à l'aéroport.

- Visa de l'ambassade/au consulat :

30 jours de validité

donner des informations détaillées sur le but du voyage sur le formulaire de demande de visa

- Visa à l'aéroport :

Le visa délivré à l'aéroport Imam Khomeini de Téhéran est valable pour 15 jours (conditions : invitation venant d'Iran qui préalablement a été envoyé au service de visa d'Iran, passeport avec une validité de minimum 6 mois, présentation de billet de retour ou de transit. Ce visa peut être prolongé en Iran une fois pour 15 jours.

NB : L'obtention du visa à l'arrivée peut prendre du temps (2 à 3 h parfois) en cas d'arrivée de plusieurs vols. Il n'existe qu'un seul bureau pour payer et un autre pour obtenir le visa. Essayez de vous regrouper avec les autres participants de votre voyage car les premiers sortis devront attendre les derniers dans le bus avant le transfert vers l'hôtel qui prend 1 h en général. Il est également inutile d'appeler le partenaire local car il ne peut pas entrer dans cette partie de l'aéroport pour vous aider.

Vous souhaitez rester plus de 30 jours sur place, votre visa n'est pas possible à votre arrivée. Merci de vous renseigner sur les démarches à effectuer auprès du consulat d'Iran <http://www.amb-iran.fr/fr/consulat/visa.htm>

Conseil(s) santé

Iran

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, schistosomiase, fièvre jaune recommandés.

Infos pratiques

Votre budget

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

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

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

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

Le prix comprend

- Le vol Paris-Téhéran aller et retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Le vol intérieur entre Téhéran et Shiraz.
- Les transferts locaux nécessaires au déroulement du voyage en véhicule réservé au groupe (minibus ou 4X4 selon le parcours).
- L'hébergement décrit, en chambre double à l'hôtel, en auberge simple ou sous tente double.
- La pension complète pendant le circuit, sauf les déjeuners et dîners des J 1 et J 15.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur iranien francophone.
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs, cuisinier).
- Le matériel de camping (tentes de couchage, matelas) et de cuisine.
- Une trousse de premiers secours.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans rubrique "Le prix comprend".

Autres dépenses sur place

- Les déjeuners et dîners des J 1 et J 15 : de 10 à 14 eur par repas.
 - Les frais de visa à l'arrivée à l'aéroport de Téhéran : 50 eur.
 - Les boissons.
 - Les pourboires. Ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, et auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.
- Montant recommandé : 20 à 25 eur par participant et par semaine. Cette somme prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques.

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 banché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

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

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.



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

- 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 de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 5° à + 5 ° suivant la saison
- Un matelas autogonflant Thermarest

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.