Ile et jungles de Bornéo (AT7B5)

Malaisie - Asie du Sud Est

15 jours (dont 11 jours : Randonnée)

Prix à partir de 2415.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Gîte Hôtel
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres

Les points forts de ce voyage

- L'essentiel de Bornéo en 15 jours.
- La richesse de la biodiversité (jungle, récifs coralliens, montagnes).
- Quatre jours de trekking dans la région du Crocker Range, avec nuits chez l'habitant.
- Une fin de séjour agréable au bord de la mer de Chine.

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

Une découverte sportive du nord-est secret de Bornéo en deux semaines : jungle, montagnes, rencontres avec les ethnies locales...

L'île de Bornéo abrite une incroyable biodiversité, plus particulièrement au nord, dans la l'Etat du Sabah, le 'pays sous le vent', qui offre des paysages aussi sauvages qu'exubérants. Plages, jungle, rizières, vie quotidienne des Malais... une immersion dans un environnement toujours renouvelé, où les guides retracent l'histoire de leurs ancêtres tout en vous montrant les plantes médicinales ou la vie arboricole au-dessus de vos têtes.

Jour 1 VOL FRANCE ...
Repas libres : matin, midi, soir.

Vol pour Bornéo, partie insulaire et orientale de la Malaisie. Nuit à bord de l'avion.

Jour 2 ... KOTA KINABALU
Hébergement : hôtel. Repas libre.

Arrivée à Kota Kinabalu, ville principale de l'Etat de Sabah. Transfert à l'hôtel puis rencontre avec notre guide local. Soirée libre.

Jour 3 ILE DE GAYA
1h de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 1h de bateau.

Après le petit déjeuner, transfert à l'embarcadère pour l'île de Gaya. Située à quelques kilomètres de la ville de Kota Kinabalu et accessible après 30 minutes de bateau rapide, cette île permet de se plonger en pleine nature. Nous empruntons l'un de nombreux chemins de randonnée de l'île pour partir à la découverte des plantes médicinales endémiques, des arbres tropicaux et de la forêt humide en général. Après la randonnée, pause pique-nique au bord de la mer. Profitez-en pour vous baigner et profitez des fonds marins très biens préservés, aux eaux cristallines. Ou prenez un moment pour faire une sieste et dissiper le décalage horaire. Une manière efficace pour être ensuite détendu et bien reposé ! Puis transfert retour en bateau vers l'Insulinde de Bornéo.
NB : *Après le déjeuner et durant votre temps libre, nous mettons à votre disposition masque, tuba et serviette de plage.*

Jour 4 DÉBUT DU TREKKING DE CROCKER RANGE : KOTA KINABALU - LONGKOGUNGAN
Dénivelée négative : 930 m. 5 à 6h de marche.
Hébergement : maison d'hôte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1h.

Ce matin il nous faut préparer un sac à dos contenant les affaires nécessaires pour 3 nuits (vêtements de rechange et vêtements chauds, petite trousse de toilette, serviette, frontale...) car notre sac principal reste à l'hôtel durant le trek.
Départ de l'hôtel pour un court transfert vers l'intérieur des terres. Une fois destination, nous nous échauffons avant d'entamer cette première journée du trekking de Crocker Range. Pendant quatre jours, cette randonnée nous emmène dans une région peu visitée et quasi vide de touristes. A près de 1 500 mètres d'altitude, le climat et les températures sont bien différents de ce dont nous avons pu profité les jours précédents. L'occasion idéale de découvrir l'environnement dans une atmosphère intimiste et privilégiée. La randonnée passe à travers les collines, les villages, la jungle primaire et les champs de culture, faisant de cette première journée une très belle approche des sentiers de Bornéo. A la fin de la journée, arrivée dans un village communautaire où nous passons la nuit dans une maison.

Jour 5 TREKKING DE CROCKER RANGE : LONGKOGUNGAN - KALANGAAN
Dénivelée négative : 240 m. 4 à 5h de marche.
Hébergement : maison d'hôte. Repas inclus : matin, midi, soir.

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

Nous continuons notre parcours en terrain facile et sur les crêtes. De jolis panoramas en perspective, si les montagnes lointaines ou les surplombs où nous nous arrêtons ne sont pas eux-mêmes noyés sous la brume. Redescente en fond de vallée où nous longeons une rivière et traversons les villages établis sur ses rives. Nous traversons également de nombreuses rizières, parfois construite en terrain plat en fond de vallée ou en terrasse à flanc de colline. Ce façonnement de l'environnement, dû au colossal travail de plusieurs générations, permet de nourrir la population locale depuis de très nombreuses années. Puis nous arrivons dans notre étape du jour : un petit village en bord de rivière.

Jour 6 TREKKING DE CROCKER RANGE : KALANGAAN
Hébergement : maison d'hôte. Repas inclus : matin, midi, soir.

Ce matin, peut-être serons-nous réveillés dès l'aube par l'appel des coqs ! Même si la fatigue peut jouer en votre faveur, n'oubliez pas d'emmener des protections auditives. Après un petit déjeuner préparé avec des produits frais et locaux, nous continuons notre trek le long de la rivière et dans la jungle. Lors des traversées dans la jungle, notre guide aura de nombreuses occasions de nous faire découvrir quelques-unes des dizaines de milliers d'espèces de la faune ou la flore vivant dans ce paradis de forêt primitive, notamment les fameuses plantes carnivores, dont une soixantaine d'espèces peuplent l'île. L'atmosphère est rafraîchissante mais, si l'envie vous prend, faites un plongeon dans les eaux de Crocker Range. Pique-nique au bord de la rivière puis retour au village qui nous a accueillis la veille.

Jour 7 FIN DU TREKKING DE CROCKER RANGE : KALANGAAN - TAMBUNAN REACH - KOTA KINABALU
Dénivelée positive : 630 m. 5 à 6h de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Après le petit déjeuner, nous commençons notre dernier jour de trekking. Au programme : traversée de la jungle, de la forêt primaire et des rizières. Puis transfert à Kota Kinabalu pour y passer la nuit.

Jour 8 KOTA KINABALU - VALLÉE DE KIULU
Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 45 min de route.

Nous repartons pour la campagne avec un court arrêt sur un marché local, l'occasion de découvrir les spécialités locales tout en profitant d'une vue panoramique sur la vallée de Kiulu, surnommée la vallée de la brume. Arrivée à Kg Mantob, où nos hôtes nous accueillent chaleureusement et nous servent un délicieux déjeuner fait maison. Puis les villageois nous emmènent dans les alentours afin de nous immerger avec leur culture et leurs traditions. Au programme : démonstration de jeux et d'activités, du martèlement et du tamisage du riz, d'artisanat, des activités de la pêche et d'instruments de musique. Dans l'après-midi, nous explorons les sentiers dans la jungle jusqu'à arriver à une chute d'eau. Après le dîner, nous échangeons avec la famille d'accueil sur l'histoire du village ainsi que des contes qui y sont liés.

Jour 9 VALLÉE DE KIULU
Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir.

De bon matin, la fraîcheur est agréable et nous en profitons pour aller marcher dans la jungle. Arrivés au plus haut point des environs, à 500 mètres au-dessus du niveau de la mer, nous contemplons la forêt environnante. Si le temps le permet, nous aurons peut-être la chance de voir au loin le vénéré mont Kinabalu. Retour à notre maison d'hôte pour petit-déjeuner. Après avoir repris des forces, nous continuons notre exploration des sentiers environnants. Notre guide nous présente au cours de la randonnée comment récupérer la sève de l'arbre à caoutchouc, observer les méthodes de travail agricole, identifier des plantes comestibles et les différents arbres en traversant les villages, les ponts suspendus et longeant les cours d'eau. Dans l'après-midi, nous quittons la jungle pour les villages voisins, afin de nous mêler aux communautés de l'ethnie Dusun. Pour finir cette journée bien remplie et nous rafraîchir, rien de tel qu'un bain dans la rivière toute proche, avant d'aider nos hôtes à la préparation du dîner.

Jour 10 VALLÉE DE KIULU - KINABALU PARK
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1h30.
5 km de marche.

Nous disons au revoir à nos hôtes avant notre transfert aux contreforts du mont Kinabalu. Montagne jeune, il gagne encore chaque année 5 millimètres de haut. Nous faisons un bref arrêt au marché de Pekan Nabalu pour

déguster des fruits locaux de saison et nous dégourdir les jambes. Puis nous continuons notre route vers ce sommet atypique dépassant nettement de la jungle alentour. Une fois arrivés au sein du parc, nous visitons le centre d'éducation local et un jardin de montagne. Dans l'après-midi, nous marchons tranquillement le long du Liwagu Trail. L'atmosphère, le paysage et la biodiversité diffèrent radicalement de ce que nous avons pu voir les jours précédents, à cause de l'altitude.

Jour 11 KINABALU PARK
Distance : 6 km.
Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Après le petit déjeuner, transfert vers Poring, à l'est du parc du mont Kinabalu. Nous entamons une marche tranquille au milieu d'une forêt tropicale de plaine jusqu'à emprunter un long pont suspendu menant à la canopée. Une expérience intéressante pour découvrir la cime des arbres et un monde le plus souvent occulté à nos yeux. Puis déjeuner et randonnée jusqu'à la cascade Langanan avant de revenir à l'entrée du parc, à notre hébergement. Si la météo le permet, possibilité de découvrir une spécialité locale à la rivière Moroli : le massage naturel des pieds par des petits poissons ! Très chatouillant mais également très relaxant.

Jour 12 KINABALU PARK - KOTA KINABALU
Distance : 3 km.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Après le petit déjeuner, randonnée le long du Mempening Trail. Déjeuner, puis retour à Kota Kinabalu dans l'après-midi.

Jour 13 BAIE DE KOTA KINABALU
20 min de navigation.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Aujourd'hui, journée détente au soleil, en profitant de la mer et des plages de sable fin sur une île de corail au large des côtes. Transfert à l'embarcadère pour une promenade en bateau de 20 minutes vers l'une des îles de Tunku Abdul Rahman Park. Possibilité d'explorer les sentiers dans la jungle par vous-même. Il est possible de faire une randonnée aquatique avec palmes, masque et tuba dans une eau cristalline, entre les récifs coralliens et les poissons arc-en-ciel.
NB : *nous mettons à votre disposition masque, tuba et serviette de plage.*

Jour 14 VOL POUR LA France
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

En fonction de vos horaires de vol, temps libre avant votre transfert à l'aéroport et le vol retour vers la France.

Jour 15 ARRIVÉE EN FRANCE

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

L'ÉQUIPE

- Un guide-accompagnateur anglophone malais vivant à Bornéo.

LES DÉPLACEMENTS

Nous utilisons des véhicules privés climatisés pour les transports terrestres.

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

- Les hébergements à Bornéo sont d'excellente qualité. Hôtels 3 étoiles lorsque c'est possible. Hébergement en *guesthouse* ou en camp fixe dans les parcs nationaux.
- Hébergement en lodge dans le parc du mont Kinabalu (chambres de 4 à 6 personnes).
- Pour les nuits chez l'habitant, de simples nattes et des moustiquaires sont fournies pour la nuit.

LES REPAS

A moins d'être invité dans une famille ou d'assister à une fête, il est rare d'avoir l'opportunité de goûter à l'un des plats traditionnels de Bornéo. La plupart des restaurants servent une nourriture aux parfums variés, reflet des différentes cultures insulaires : indonésienne, chinoise et indienne.
- Au petit déjeuner : ½ufs durs, gâteaux cuits à la vapeur et roulés dans une feuille de bananier, pâtes chinoises…
- Pour les autres repas : choix varié et souvent succulent.

Ne manquez pas de goûter le plat le plus célèbre de Sabah : le *kuching laksa,* pâtes sautées accompagnées de morceaux de poulet, crevettes et omelette, servies sur une sauce épicée au lait de coco. Un régal !

LE TRANSPORT DES BAGAGES

- Durant le voyage : chaque participant se déplace avec un sac à dos contenant ses affaires personnelles nécessaires pour la journée (bouteille d'eau, veste coupe-vent, petite polaire…), le bagage principal est transporté d'hébergement en hébergement.
- Durant le trek du Crocker Range : le bagage principal reste à l'hôtel à Kota Kinabalu, vous le retrouvez à la fin du trek le J7. Chaque participant doit prévoir un sac secondaire (sac souple) pour contenir les affaires nécessaires à la partie trek (vêtements de rechange et vêtements chauds, petite trousse de toilette, serviette, frontale…).

LES DEVISES

La devise est le ringgit malaisien (MYR), qui se divise en 100 sen.
Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 4,60 MYR.
Même si la devise la plus appréciée est le dollar américain, les euros sont acceptés partout ; il est inutile de changer des euros en dollars avant votre départ. Prévoir des petites coupures pour les petits achats. Les changeurs de monnaie officiels offrent un meilleur taux de change que les banques. Evitez de changer dans les hôtels (taux de change défavorable). Les cartes bancaires sont acceptées dans la plupart des grands complexes hôteliers, plus rarement dans les restaurants. Les distributeurs automatiques de billets sont présents dans tous les grands centres urbains (retraits en monnaie locale exclusivement).

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

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

Malaisie

La Malaisie est le pays où civilisation, traditions, histoire et différentes ethnies coexistent en toute harmonie. Au gré des promenades, le voyageur peut découvrir de nombreux monuments, témoins des passages coloniaux ou des traditions religieuses, ainsi les temples voisinent-ils avec les mosquées, signes de l'harmonieuse cohabitation bouddhiste et musulmane.

Formalités administratives

Malaisie
Un passeport en cours de validité (et valide encore 6 mois après la date de retour du voyage) est suffisant pour les ressortissants de l'Union européenne, suisses et canadiens. Pas besoins de visa. Pour les autres pays, se renseigner auprès des autorités consulaires de votre pays. Pour les pays dont un visa est nécessaire, celui-ci ne peut plus être délivré sur place, il faut obtenir votre visa avant votre départ.

L'absence, sur le passeport, d'une période de validité supérieure à six mois, même d'un jour, entraîne la reconduction du voyageur vers son port d'embarquement ou sa détention par les autorités locales. Les autorités locales appliquant strictement ces dispositions, il est vivement conseillé aux voyageurs munis d'un passeport périmé, ou dont la validité est inférieure à six mois, de procéder, avant le départ, à sa prorogation ou à son renouvellement, faute de quoi ils s'exposent volontairement aux sanctions précitées.

Conseil(s) santé

Malaisie
Aucun vaccin n'est obligatoire, mais certains sont fortement recommandés.
Soyez à jour pour les vaccinations classiques : Diphtérie - Tétanos - Poliomyélite, Fièvre typhoïde.
Hépatite A fortement conseillé.
Pour certains sujets à risque : Hépatite B, Rage.
A noter : la vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour tout sujet venant d'Afrique ou d'Amérique tropicale.

Paludisme
Prévention du paludisme (malaria) : maladie parasitaire transmise par les piqûres de moustiques qui impose le recours à des mesures de protection individuelle (sprays, crèmes, diffuseurs électriques, moustiquaires...) A ces mesures, doit s'ajouter un traitement médicamenteux adapté à chaque individu : il convient de s'adresser à votre médecin habituel ou à un centre de conseils aux voyageurs. Le traitement devra être poursuivi après le retour en France durant une durée variable selon le produit utilisé.
Classification : zone 3 sauf en zone urbaine ou en région côtière.

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

- Les vols Paris-Kota Kinabalu et Kota Kinabalu-Paris en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- Les repas tels que précisés.
- L'hébergement tel que décrit.
- Les entrées dans les monuments et parcs.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur anglophone et son traducteur francophone.
- L'assistance d'une équipe locale.

Le prix ne comprend pas

- La taxe officielle à régler sur place pour chaque nuit à l'hôtel (10 RM la chambre, soit environ 2 eur).
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Certains repas les jours d'arrivée et de départ ou pendant les journées libres.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas non inclus : entre 7 et 15 eur par personne.
- La taxe officielle pour les nuits à l'hôtel.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Montant recommandé : 15 à 20 eur par participant et par semaine.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ)si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

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

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 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.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
- 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 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

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

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

- 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.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de montagne, conçue pour la pratique intensive de la grande randnnée, jusqu'à plusieurs jours, sur tout terrain avec dénivelé important.
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies 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