



## Treks du Chicamocha et citée perdue <sup>(AT7Uw)</sup>

### Colombie - Amérique du Sud

**15 jours** (dont 9 jours : Trekking)

*Prix à partir de 4295.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Campement Ecolodge Hôtel
Groupe	de 2 à 12 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### Les points forts de ce voyage

- L'échange et le partage avec la communauté indienne wayuu de punta Gallinas, dans le désert de la Guajira et à l'extrême nord du continent sud-américain.
- Les marche-baignades dans le parc de Tayrona, aux plages coralliennes et aux airs de Seychelles.
- Le trek en traversée intégrale dans la Sierra Nevada de Santa Marta à la découverte des sites archéologiques tayrona de la Cité perdue et d'Alta Mira.
- L'encadrement de qualité, avec un guide français et une équipe indienne qui saura partager avec vous les secrets de la forêt et de ses ancêtres.
- La visite des centres historiques de Bogotá et de Carthagène des Indes, grandes villes coloniales des Caraïbes.



#### 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

**Découvrir les civilisations précolombiennes, la Cité perdue, les cultures indiennes actuelles en compagnie de notre équipe 'indigène', descendants des illustres Caraïbes et Tayronas : Wiwas, Kogis, Sinus...**

Partir à la découverte des cités perdues, des civilisations indiennes précolombiennes et actuelles en compagnie des descendants des indiens Caraïbes et Tayronas : Wayuus, Koguis, Wiwas, Sinus, désireux de préserver leurs cultures, leurs modes de vie. Ce beau voyage tourné vers la rencontre et l'échange vous fera découvrir toute la variété des paysages caraïbes : déserts, montagnes abruptes, forêts tropicales, plages coralliennes. Sans oublier le passé colonial avec Carthagène des Indes, Bogotá, parmi les plus intéressantes villes du continent sud-américain.

Après avoir visité la capitale du pays, sise à 2 600 mètres, la Candelaria, son quartier colonial et son fameux musée de l'Or, nous partons pour la "péninsule insoumise", la Guajira, pour nous immerger dans l'univers des fiers et madrés indiens Wayuus, en compagnie de la communauté des pêcheurs de Punta Galinas, le point le plus au nord de l'Amérique du Sud. Terres désertiques aux couleurs d'ocre baignées par les eaux turquoise et émeraude, la Guajira offre une palette de couleurs et d'émotions unique : un lieu magique où nous partagerons la vie des Wayuus en compagnie de Rosario, maîtresse d'école, de Chander, le pêcheur de langoustes, et foulerons les longues dunes qui plongent dans les eaux chaudes de la mer des Caraïbes. Une pause dans le parc de Tayrona nous permet de profiter des immenses plages de sable blanc aux airs de Seychelles, baignées par les eaux cristallines des Caraïbes. Puis nous partons sur les traces des indiens Kogis et Wiwas, descendants des populations Tayronas, pour découvrir ensemble la Ciudad Perdida au cœur de la Sierra Nevada de Santa Marta, dont le sommet, le *pico* Cristobal Colon, domine les immenses étendues de forêt primaires de ses neiges et glaciers à 5 780 mètres. Ce site archéologique de première importance, redécouvert en 1975, est niché au sein d'une grande combe aux parois presque verticales, couvertes de végétation et animées par de vertigineuses cascades. Nos guides wiwas nous expliquent les croyances des peuples de la forêt et nous initient aux rites de purification "indispensables" pour accéder aux grandes terrasses cérémonielles.

### Jour 1 FRANCE - BOGOTÁ

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

Accueil à l'aéroport de Bogotá et transfert dans un hôtel du centre historique de la ville. Cœur culturel et économique du pays, Bogotá est une métropole dynamique et cosmopolite. Située à 2600 mètres d'altitude dans la cordillère orientale des Andes, cette ville d'avant-garde, principale porte d'entrée en Colombie, possède également de nombreux attraits touristiques, ainsi le quartier colonial de La Candelaria, la place Bolívar, des musées, des monuments historiques, et une gastronomie nationale et internationale réputée. Fin de journée libre pour se balader dans les rues de La Candelaria.

### Jour 2 BOGOTÁ: MUSÉE DE L'OR ET VILLE COLONIALE - VILLA DE LEYVA

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 3 h 30 de route.

Journée de visite : la Candelaria pour découvrir le centre colonial de l'ancienne Bogotá, le quartier colonial avec la place Bolívar, le Chorro de Quevedo, les marchés et les rues typiques du centre historique. Visite de l'incontournable musée de l'Or et sa collection de pièces d'orfèvrerie, témoins des traditions des civilisations précolombiennes.

Dans l'après-midi, route pour Villa de Leyva. Dîner libre.

### Jour 3 RANDONNÉE AUTOUR DE VILLA DE LEYVA - BARICHARA

4 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 h de route.

#### 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

Matinée autour de Villa de Leyva, lieu de villégiature des habitants de Bogotá, connue notamment pour sa place coloniale principale, la plus grande de Colombie et d'Amérique latine. Les environs du village offrent de belles randonnées notamment aux abords des ravines, des formations géomorphologiques particulières dans le terrain qui fendent les reliefs des montagnes. On atteint alors un point de vue donnant sur toute la Vallée de Zaquencipa, où se trouvent les villages de Villa de Leyva, Sáchica et Sutamarchán. Descente en direction de Sáchica en empruntant l'ancien Camino Real de Chiquiza pour voir les peintures rupestres que les Muisca y ont réalisées.

Dans l'après-midi, transfert pour Barichara.

#### **Jour 4 TREK DU CANYON DE CHICAMOCOA: BARICHARA - GUANE**

2 h de marche.

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

Une matinée pour découvrir les centres d'intérêt historiques et culturels de Barichara. Ses ruelles pavées, ses Visites des différentes églises du village, notamment celle de Santa Bárbara, du point de vue sur le canyon Suárez, des parcs central et des sculptures. . Nous découvrirons ensuite les ateliers d'artisans et d'artistes de la région (peinture, sculpture, papier, tabac ...). Après le déjeuner, départ de Barichara pour la première étape d'un petit trek qui traverse le canyon de Chicamocha. Balade en direction de Guane par le Camino Real, un ancien sentier colonial qui reliait les villages du Santander avec la plaine du rio Magdalena. L'itinéraire descend progressivement et offre des vues parfois spectaculaires sur les canyons environnant. Au terme de la randonnée, Guane est un village figé dans le temps, l'un des plus beaux de la région. Nuit dans un petit hôtel au cœœur du village.

#### **Jour 5 TREK DU CANYON DE CHICAMOCOA: GUANE - ZAPATOCA**

5 h de marche.

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

Après le petit-déjeuner, nous commencerons notre trek qui traverse par un beau pont suspendu la rivière Saravita, connu sous le nom de rivière Suarez. Elle s'ouvre sur un petit bras du canyon de Chicamocha. Les températures montent rapidement: on profitera donc de la matinée pour marcher dans le canyon. En face, le sentier monte jusqu'à atteindre la piste menant à Zapatoca. Un transport local vous mènera à la ville. Un déjeuner bien mérité met en valeur la variété de la nourriture santandereana et où nous pourrions manger de la célèbre "Pepitoria" à la "chicha santandereana". Direction votre hôtel pour déposer les bagages. Court transfert pour Zapatoca, jusqu'au mirador de "Los Guanés", qui offre une vue d'ensemble sur la confluence des rivières Suarez, Chicamocha et Sogamoso.

#### **Jour 6 TREK DU CANYON DE CHICAMOCOA: LOS YARIGUÍES - GIJON**

6 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 2 à 3 h de route.

Après un petit déjeuner léger, nous nous rendons au début du parc naturel national Los Yariguíes. Une réserve nationale qui a récemment été rouverte. Ses chemins sont un véritable sanctuaire de la faune et de la flore. La marche sur des sentiers peu fréquentés traverse une haute forêt andine qui abrite diverses espèces de flore et de faune, dont l'ours à lunettes. Dans l'après-midi, transfert vers San Vicente de Chucurí, réputé être la capitale du chocolat en Colombie, où nous arriverons environ une heure plus tard. Puis bus pour la ville de Girón, belle ville coloniale blottie dans une vallée du Santander. Dîner libre.

#### **Jour 7 GIJON - BUCARAMANGA - CARTHAGÈNE**

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h de vol et 1 h de route.

Journée de transition. Transfert pour Bucaramanga et vol pour Carthagène des Indes. Fin d'après-midi libre pour flâner dans les ruelles de la ville coloniale, symbole de tout un continent.

Note: pour un gain de temps et de confort, nous prévoyons un vol direct entre Bucaramanga et Carthagène.

#### **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

Toutefois, si les journées/fréquences venaient à changer, ou les disponibilités venaient à se limiter, votre vol fera escale via Bogota.

### **Jour 8 CARTHAGÈNE DES INDES - SANTA MARTA**

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

Une grande matinée consacrée à la visite du centre historique. Les quartiers San Diego, Getsemani et Santo Domingo nous font remonter à la conquête espagnole et mieux comprendre l'histoire de ce continent.

Carthagène des Indes est la ville mythique d'Amérique du Sud, un point de départ ou d'arrivée incontournable des voyageurs. Bastion de l'Empire espagnol, elle demeure l'un des symboles de son histoire coloniale. C'est par elle que transitait l'or et l'argent du continent. C'est vers elle que se dirigeaient une partie des esclaves venus d'Afrique. Carthagène a un rôle central dans le brassage ethnique d'Amérique latine.

Aujourd'hui, un labyrinthe de gratte-ciel rappelle son importance portuaire. Des gratte-ciel qui s'ajoutent aux remparts et ceinturent la ville historique, colorée et touristique dans laquelle on flâne au carrefour de jolies ruelles fleuries. Dans l'après-midi, route pour Santa Marta et installation à l'hôtel.

### **Jour 9 TREK DE LA CITÉ PERDUE : CABAÑA DE ADÁN**

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 300 m. 3 à 5 h de marche.

Hébergement : camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir.

Changement de décor ! Le temps d'un transfert en véhicule tout-terrain et commence une nouvelle aventure dans la jungle tropicale. A Machete Pelao, nous débutons notre périple dans la région du Mamey, vers la Ciudad Perdida. Déjeuner puis randonnée à travers les cultures de café et de cacao. Arrivée au premier campement situé près d'une belle cascade où se rafraîchir et se baignade. Nuit en camp dans des lits avec moustiquaire (ou hamacs selon disponibilité).

### **Jour 10 TREK DE LA CITÉ PERDUE : CABAÑA DE ADÁN - PARAÍSO TEYUNA**

Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 400 m. 8 h de marche.

Hébergement : camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir.

La randonnée commence dans le parc de la Sierra Nevada de Santa Marta. Nous passons près du village kogui de Mutanyi et remontons la vallée du fleuve Buricata en le traversant plusieurs fois. Très beau panorama sur la sierra. Arrivée au campement en fin de journée, nous pourrions nous rafraîchir dans la rivière près d'une cascade. Nuit en camp dans des lits avec moustiquaire (ou hamacs selon disponibilité).

### **Jour 11 TREK DE LA CITÉ PERDUE : CIUDAD PERDIDA - CABAÑA MUMAKE**

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 500 m. 6 h de marche.

Hébergement : camp aménagé. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous y sommes presque... Reste la montée des 1200 marches d'un grand escalier de pierre au cœur de la forêt pour arriver sur le site archéologique de la Cité perdue. Au fil de la journée, nous découvrons, au milieu d'une végétation dévorante mais aussi protectrice, les vestiges d'une civilisation encore très peu connue, avec ses nombreuses terrasses, centres cérémoniaux en pleine jungle tropicale, et une belle cascade qui, selon la légende, possède des vertus miraculeuses. Déjeuner, puis randonnée de retour jusqu'à un campement indigène près de Mumake. Nuit dans des lits avec moustiquaire (ou hamacs selon disponibilité).

### **Jour 12 TREK DE LA CITÉ PERDUE : CABAÑA MUMAKE - HONDURAS**

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

Hébergement : camp aménagé.

Au lieu de rentrer par le même chemin qu'à l'aller, nous effectuerons un petit détour par un sentier encore à

l'écart des sentiers battus. Une journée supplémentaire pour randonner au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur de la Sierra Nevada de Santa Marta. Quelques cascades et autres piscines naturelles offrent autant d'invitations à se rafraîchir. Nuit dans le campement de Honduras.

### **Jour 13 TREK DE LA CITÉ PERDUE : HONDURAS - MAMEY - SANTA MARTA**

Dénivelée négative : 500 m. 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 3 h de route et de piste.

Ce matin, départ vers Mamey (Machete Pelao). A mi-chemin, une petite cascade naturelle vous offrira une pause rafraîchissante. Repas de midi à Mamey, puis route en véhicule jusqu'à Santa Marta pour votre dernière nuit en Colombie. Dîner libre dans la ville emblématique de Simon Bolivar.

### **Jour 14 SANTA MARTA ...**

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

En fonction de votre vol, temps libre à Santa Marta, puis transfert à l'aéroport et vol retour via Bogota.

### **Jour 15 VOL RETOUR SUR LA FRANCE**

### **Si vous souhaitez prolonger votre voyage**

Nous vous proposons à la suite de ce circuit les extensions suivantes : l'Amazonie, Tayrona en version randonnée ou balnéaire, ou la découverte de la région du café.

### **Formalités à l'inscription**

Il est impératif de nous envoyer dès votre inscription, une copie couleur des pages administratives de votre passeport Celle-ci est indispensable pour la réservation des vols intérieurs. Le prix facturé comprenant le coût des vols intérieurs au moment de votre inscription, tout surcoût lié à une réception tardive de la photocopie de votre passeport vous sera répercuté.

### **L'équipe**

- Un guide-accompagnateur français résidant en Colombie pendant tout le voyage. En plus d'assurer la logistique du circuit, il fait le lien entre le groupe et les différents interlocuteurs sur le terrain (la plupart des guides locaux ne parlent que l'espagnol).
- Les équipes locales



### **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

- Des guides locaux spécialistes de leur région pour une découverte privilégiée.
- Un cuisinier pour le groupe sur la Cité perdue.
- Un chauffeur par véhicule.

### Les déplacements

- Véhicule tout-terrain, locaux, pour accéder à la Guajira, seul moyen de transport possible sur les pistes parfois difficiles de cette région désertique de Colombie et pour accéder à la sierra Nevada de Santa Marta.
- Minibus confortables (climatisés) réservés exclusivement au groupe pour les autres parties du voyage.
- Vol intérieurs sur compagnies aériennes régulières de Colombie.
- Bateau de pêcheurs pour La Guajira.

**Important :** à l'inscription, merci de nous envoyer une copie de votre passeport pour la réservation des vols intérieurs.

### L'hébergement

- A Bogotá : hostel familial dans le centre historique, en chambre double, sanitaires communs.
- A Carthagène des Indes : hôtel dans le centre historique, en chambre double.
- A Palomino : écolodge face à la mer, en chambre double ou triple.
- La Cité perdue et le secteur de La Guajira : nuits en hamac. Nous avons opté pour le hamac plutôt que des matelas pour des questions d'hygiène et de confort. Les hamacs sont installés dans des campements abrités, une moustiquaire est fournie pour la partie dans la Cité perdue (pas nécessaire à La Guajira qui est désert). Au final dormir en hamac est plus confortable que de dormir sur des matelas car ils ne sont pas toujours bien entretenus et les pièces sont mal aérées.

### Les repas

- Dans les villes et à Palomino : repas au restaurant.
- La Cité perdue et Guajira : repas préparés par le cuisinier à base de produits locaux.

**Boissons :** eau minérale à disposition dans la Guajira et dans les véhicules. Le reste des boissons est à votre charge. Lors des transferts, vous pourrez acheter aux étapes boissons et jus de fruits très savoureux. Lors du trek de la Cité perdue, nous trouvons de nombreuses sources avec de l'eau potable que l'on traitera néanmoins par mesure de précaution.

### Les bases de la cuisine colombienne

- Dans les Andes : riz, viande (bœuf, porc, poulet), soupe...
- A Bogotá : restaurant toutes gastronomies.
- Sur la côte :
  - parc de Tayrona : riz blanc ou coco, poisson, salade (tomates et oignons), *patacón* (banane plantain écrasée et frite) ;
  - Cité perdue : viande rouge, poulet, pâtes ou riz le soir ; sandwichs, fruits, soupe pendant la journée ;
  - Guajira : riz aux crevettes, poissons, chevreau et langoustes ;
  - Carthagène des Indes : restaurant toutes gastronomies.

Le matin : ½ ufs, chocolat ou café, *arepa* (galette de maïs) ou pain, en fonction des étapes.

### Le portage des affaires

- La Cité perdue : des porteurs se chargeront de la nourriture et des équipements collectifs nécessaires pour les bivouacs. Vous devrez porter vos affaires personnelles (vêtements, duvet, eau...) dans un sac à dos de randonnée (40 litres conseillés et ne dépassant pas 8 kilos).
- Pour le reste du circuit, uniquement vos affaires de la journée.

### Les devises

La monnaie est le peso colombien (COP).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 3 400 COP ; 1 000 COP = 0,30 €.

Nous vous conseillons d'emporter des dollars américains. Le change s'effectue facilement dans les banques et les bureaux de change ; ne jamais changer dans la rue. Les cartes bancaires Visa et MasterCard se généralisent progressivement ; vous trouverez en ville des distributeurs automatiques de billets.





**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

<div> <div>Promotion</div> <div>Départs complet</div> <div>Départ assuré</div> </div>					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Colombie	Treks du Chicamocha et citée perdue	02/03/2026	16/03/2026	15 jours	4295.00 EUR
Colombie	Treks du Chicamocha et citée perdue	04/08/2026	18/08/2026	15 jours	4695.00 EUR
Colombie	Treks du Chicamocha et citée perdue	01/12/2026	15/12/2026	15 jours	4295.00 EUR
Colombie	Treks du Chicamocha et citée perdue	12/01/2027	26/01/2027	15 jours	4595.00 EUR
Colombie	Treks du Chicamocha et citée perdue	02/02/2027	16/02/2027	15 jours	4395.00 EUR
Colombie	Treks du Chicamocha et citée perdue	02/03/2027	16/03/2027	15 jours	4395.00 EUR



## Info pays



### Colombie

La Colombie a fait beaucoup parler d'elle, et pas toujours dans les meilleurs termes. Mais parfois l'histoire évolue dans la bonne direction. Dès lors, pourquoi se priver d'un pays où Amazonie, Andes, Caraïbes et Pacifique se sont donné rendez-vous pour offrir au voyageur une destination de rêve. Les Colombiens sont aimables, curieux, ouverts et joyeux. Leur accueil est sans aucun doute l'un des plus chaleureux d'Amérique latine. Les paysages sont d'une variété infinie : hauts plateaux, déserts, plages ; l'architecture coloniale, magnifique, est restée très préservée, ainsi à Bogotá et Cartagena, points de passage obligés. Cette Colombie-là mérite vraiment qu'on s'intéresse à elle et qu'on y consacre un voyage pour la découvrir.

#### Formalités administratives

##### Colombie

Pour les ressortissants de l'Union européenne, la Suisse et le Canada :

- passeport en cours de validité

- Pour les autres nationalités : renseignements auprès de l'ambassade de Colombie de votre pays.

#### Conseil(s) santé

##### Colombie

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

Vaccins spécifiques : Hépatite A, fièvre jaune obligatoires, malaria et schistosomiase recommandés.

L'eau : bien que les grandes villes possèdent aujourd'hui un service d'eau potable, nous vous conseillons de consommer l'eau en bouteille (obligatoire dans les zones tropicales !). En montagne (Cocuy, Sierra Nevada de Santa Marta), nous traiterons par précaution l'eau de source.

##### Paludisme

Le traitement contre le paludisme est fortement conseillé pour les voyageurs qui se rendent en Amazonie et dans la zone Pacifique. Les régions visitées ne nécessitent à ce jour pas de traitement particulier. Consultez votre médecin traitant, qui vous prescrira le traitement le plus adapté.

Notre conseil : pour protéger contre les piqûres de moustiques, achetez un spray directement dans le pays, car ils sont plus efficaces que ceux vendus en France.

## 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 internationaux et nationaux indiqués dans le programme, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- L'hébergement indiqué dans le programme : base chambre double pour les nuits en hôtel ; deux personnes par tente pour les nuits en campement ; hamac avec moustiquaire pendant les randonnées à la Guajira et la Cité perdue.
- La pension complète, excepté les repas du soir à Bogotá et Carthagène des Indes.
- Les petits déjeuners à Bogotá et Carthagène des Indes.
- Les transferts en véhicule privé pour le groupe, en minibus ou 4 x 4 locaux, en fonction des étapes.
- Les entrées dans les parcs et sites prévus au programme.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur français résidant en Colombie.
- L'assistance de guides indiens spécialistes de chaque région visitée.
- La logistique, les équipes locales (porteurs, muletiers...) sur les parties à pied.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Les repas du midi et du soir à Bogotá, Villa de Leyva, Carthagène des Indes et Santa Marta (entre 5 et 10 eur par personne et par repas).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique 'Le prix comprend'.
- Les pourboires pour les équipes locales, à votre discrétion (compter 20 à 30 eur par personne pour la durée du séjour).

### Autres dépenses sur place

- Les repas de midi et du soir dans les villes (entre 5 et 10 eur par personne et par repas).
- Les entrées dans les monuments et musées non prévus au programme.
- Les boissons : une bouteille d'eau ou une canette de boisson gazeuse coûte moins de 1 eur.

### 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 dénivellée (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.
  - 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 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).



#### TREK AVENTURE

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

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

> Pochette 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.
- 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).
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)
- Un sac de couchage avec température de confort comprises de + 5 ° à + 15° suivant la saison

### 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.