

Liste équipement pour les treks avec les ânes

Votre équipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage souple de 80 à 100 L avec cadenas transporté par l'équipe logistique sur place puis par les ânes pendant le trek.

Équipement de base

- Des sous-vêtements respirants (T-shirt manches longues et collant).
- Une veste en polaire.
- Une veste chaude type doudoune en duvet.
- Une veste imperméable.
- Des pantalons légers.
- Un short qui sèche rapidement pour les traversées de rivières.
- Un bonnet.
- Une casquette ou un chapeau.
- Une écharpe légère ou un tour de cou pour protéger votre visage du soleil.
- Des lunettes de soleil (indice 4 de préférence).
- Une paire de gants chauds.
- Une gourde (ou poche à eau) pour transporter 2 à 3 litres/jour.

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des sandales qui ferment, tiennent au pied (pas de tongs) et séchent rapidement pour les traversées de rivières.
- Des chaussures de montagne à semelles crantées, imperméables à tige montante.
- Une lampe frontale et des piles de rechange.
- Des bâtons de marche.

Couchage

- Matelas de sol gonflable.
- Tapis de sol type tapis de yoga pour s'asseoir par terre pendant le trek et mettre sous votre matelas de sol gonflable la nuit (pour protéger des cailloux éventuels et optimiser l'isolation).
- Un sac de couchage confort – 5 °C/– 10 °C.

Bagages

- Un sac à dos de 25 à 30 litres pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, transporté la journée par l'équipe de portage ou par véhicule.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- Un maillot de bain.
- Une paire de lacets de rechange.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain légère type éponge.

- Du papier-toilette.
- Un petit savon naturel pour votre toilette pendant le trek (proscrire les produits non biologiques).
- Un petit tube de désinfectant pour vous laver les mains.
- Un couteau de poche (en soute).
- Des ziplocks et sacs poubelles solides pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Des barres de céréales et autres produits énergétiques pour le trek. Les en-cas sont fournis mais vous pouvez prévoir des réserves personnelles en complément.
- Une pochette antiviol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Votre pharmacie personnelle à réaliser avec votre médecin :

Avant votre voyage, il est nécessaire de consulter votre médecin afin de vérifier votre capacité à évoluer en altitude et qui vous pourra, le cas échéant, vous prescrire un traitement préventif ou curatif.

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antiparasitaire.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antibiotique intestinal, un antivomitif.
- Une couverture de survie.
- De l'aspirine en prévention et traitement du stade léger de Mal Aigu des Montagnes (MAM).
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et après-soleil.
- Du sérum physiologique.
- Des pastilles pour purifier l'eau.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Votre guide a aussi une trousse de secours complète.