



**WOMEN
ROCKIN'
PAMIRS**

professionally guided tours

Liste équipement pour les treks aventure (sans animaux de bât ni porteurs)

Vous partez en autonomie, sans porteurs ni animaux de bât et vous portez vous-même votre sac de randonnée. Prévoyez un sac de 50 à 60 L, confortable, avec ceinture et ajustable.

Prévoyez qu'en plus de vos affaires personnelles, vous aurez à vous répartir le matériel collectif avec le reste du groupe : réchauds, popotes, nourriture pour plusieurs jours. Quand vous préparez votre sac, pensez donc à laisser de la place pour ces compléments.

Votre équipement

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.
- Un ou deux pantalons légers.
- Un short qui sèche rapidement pour les traversées de rivières.
- Un bonnet.
- Une casquette ou un chapeau.
- Une écharpe 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 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.

Divers

- 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 couteau de poche.
- Un bol, des couverts en inox.
- 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 votre réserve personnelle en complément.
- Une pochette antivol, 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.
- Du sérum physiologique.
- Des pastilles pour purifier l'eau (ou filtre mécanique de préférence).
- 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.

Votre guide pourra vous conseiller pour être à la fois le plus léger possible mais en gardant le confort minimum requis dans ce type de séjour.