



## **NOS CONSEILS PRATIQUES POUR GRIMPEURS**

### **VOTRE PHARMACIE INDIVIDUELLE**

- 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
- Des pastilles pour purifier l'eau
- collyre
- répulsif contre les moustiques
- pince à épiler
- somnifère léger et/ou boules Quies
- veinotonique
- vos médicaments personnels

### **MATERIEL TECHNIQUE POUR L'ASCENSION**

- 1 paire de crampons
- 1 piolet.
- 1 boudrier avec un mousqueton.
- 1 paire de guêtres.

### **CHAUSSURES :**

- 1 paire de bonnes chaussures de trekking confortables à semelles Vibram.
- 1 paire de chaussures d'alpinisme cramponnables pour l'ascension du sommet.
- 1 paire de chaussures plus légères pour la partie tourisme du voyage,
- 1 paire de tongues ou de sandalettes (confortable après une journée de marche),

### **POUR LE SOIR, LA NUIT, LE FROID ET L'ALTITUDE :**

- 1 ensemble de sous-vêtements chauds style Damart ou fibre moderne genre Carline,
- 1 veste chaude en duvet avec capuche (possibilité de location à Kathmandu),
- 1 couche intermédiaire, genre gilet en duvet,
- 1 duvet-sac de couchage de bonne qualité (possibilité de location à Kathmandu),
- 1 sac-à-viande confortable et hygiénique dans le duvet,

\*\*\*\*\*

- 1 matelas auto-gonflant de petite taille,
- 1 pantalon de montagne confortable et chaud,
- 1 fourrure polaire épaisse,
- 1 fourrure polaire plus légère ou un bon sweat-shirt,
- 2 paires de chaussettes chaudes,
- 1 bonnet ou passe-montagne,
- 1 veste coupe-vent genre gore-tex,
- 1 paire de gants polaire et une paire de gants plus chauds,
- 1 paire d'excellentes lunettes de soleil et une autre paire de secours,
- 1 couverture de survie,

### **OBJETS DIVERS :**

- 1 lampe frontale avec une ampoule et une pile de rechange,
- 1 couteau de poche,
- 1 gourde d'un litre si possible thermos pour boire chaud en altitude et frais dans les vallées,
- nécessaire à écrire,
- nécessaire à couture,
- crème solaire et labiale,
- pharmacie individuelle de confort (voir liste ci dessous),
- trousse de toilette (limitée, prendre des lingettes pour l'altitude),
- 1 petit tube de lessive liquide,
- appareil photo, pellicules,
- jumelles, altimètre etc.. (facultatif),
- ficelle, sacs plastique, briquet, pinces à linge etc.. ,
- lacets de rechange,
- Vivres de course : bien que pas absolument nécessaire, il n'est pas désagréable de prévoir : fruits secs, saucisson, chocolat, pâte d'amande, nougat, etc ... ou autres selon votre goût pour dégustation aux apéros du soir.

### **DIVERS**

- Des vêtements de rechange
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et une serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche (en soute !)
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil
- Des vêtements légers pour la vallée de Katmandu.

### **BAGAGES**

- 1 seul sac de voyage résistant, grand modèle limité à 20Kg (Sac voyageant en soute).
- 1 seul sac au format autorisé en cabine. Dimension : 55 x 35 x 20 cm. Total des trois dimensions 110 cm, limité à 8 kg, mettre dans ce bagage les choses fragiles et de valeur.
- 1 sac de montagne armature souple qui peut servir de bagage à main si pas trop encombrant.

\*\*\*\*\*

## **ASTUCES**

Nous vous conseillons de prendre votre duvet en bagage cabine et de mettre vos chaussures de randonnée à vos pieds. Votre départ en trekking en sera facilité en cas de retard d'acheminement des bagages.

Pendant le vol, le sac à dos voyageant en cabine, contiendra les choses fragiles (appareil photo...) ou utiles à vos premiers jours sur place (chaussures de marche, quelques vêtements, médicaments personnels avec ordonnance, etc.).

\*\*\*\*\*