



NOS CONSEILS PRATIQUES

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
- boules Quies
- vos médicaments personnels

EQUIPEMENT DE BASE

- Des sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide).
- Des micropolaires
- Une veste chaude en polaire type Polartec
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Une cape de pluie
- Un collant thermique type Carline
- Des pantalons de montagne
- Des chaussettes d'excellente thermicité.
- Une paire de guêtres
- Un bonnet ou une cagoule type Windstopper
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil
- De très bonnes lunettes de ski avec protections latérales ou des lunettes de glacier
- Une paire de gants chauds et imperméables type Goretex
- Une paire de gants de rechange
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)

CHAUSSURES ET MATERIEL TECHNIQUE

- Des chaussures légères pour le soir au camp
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques.
- Un sac de couchage (température de confort – 5 °C/– 10 °C)

BAGAGES

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 35 à 40 litres, pour vos affaires de la journée que vous porterez.
- Un sac de voyage, souple, s'ouvrant sur le dessus qui sera transporté en journée par l'équipe de portage ou par véhicule.

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.

ASTUCES

Trinetra vous conseille de prendre votre duvet en bagage cabine, de mettre vos chaussures de randonnée à vos pieds et de prendre avec vous votre veste et votre polaire. Votre départ en trekking sera plus confortable en cas de retard d'acheminement des bagages.

Mettez dans le sac à dos voyageant en cabine toutes les choses fragiles (appareil photo...), essentiels (médicaments personnels avec ordonnance) et utiles (quelques vêtements de rechange)
