

Préparation de trek (source : <http://www.around-annapurna.com>)

Vêtements

Privilégiez l'empilement de couches, plutôt qu'une garde-robe complète ! La plupart des magasins de sport vendent des vêtements qui laissent la peau respirer, qu'il fasse chaud ou froid. De multiples couches d'habits légers mais qui coupent le vent valent toutes les vestes polaires imaginables...

- **Sous-vêtements** (3-4 de chaque)
- **3 t-shirts** (vous les laverez en cours de trek, rassurez-vous...)
- **1 pull** de trekking
- **2 pantalons légers** de trekking. Pas des jeans, hein !
- **Bandana** ou casquette ou chapeau, contre le soleil
- **Echarpe, bonnet, petits gants** pour les étapes d'altitude
- **1 veste** qui coupe le vent et la pluie, pas nécessairement hardcore pour les expéditions au Pôle Nord, mais plutôt chaude
- **Chaussures de marche**, testées AVANT le départ elles aussi !
- Des **sandalettes** genre « sandalettes de plage à 2 Euros » : vos pieds et vos voisins de chambre apprécieront si vous quittez vos chaussures de marche le soir
- **Chaussures type baskets** pour les visites en ville.

- **Trousse de toilette minimale.**
- **Serviette en microfibre.** Trouvez dans un magasin de sports une serviette compacte et qui sèche très vite. Une serviette éponge traditionnelle mouillée pèse environ une tonne. Les serviettes en microfibre environ 100 g. Un de vos meilleurs investissements !
- **Crème solaire**
- **Bouchons d'oreilles** (boules quiès)
- **Pansements**
- Du **PQ** ... denrée rare dans certains villages...
- **Médicaments de base**

Divers

Tout ce qui ne rentre pas dans les autres catégories. En vrac :

- **Guide de voyage**

- Un **livre de poche** pour les soirées ou les temps d'attente à l'aéroport. Vous aurez la possibilité de l'échanger dans certaines guest houses ou avec d'autres voyageurs le long du trek, sympa !
- Un **carnet et un crayon**, pour y commenter votre voyage et vos photos, et qui sait un jour faire un super site internet
- **Sac de couchage.** Visez en-dessous d'un kg et une température de confort autour de 10°C
- **Lunettes de soleil**
- **Lampe frontale** et piles de rechange

- **Couteau suisse**
- **Savon de Marseille** pour la lessive, petite cordelette pour étendre le linge.
- 1 **gourde** : 1 litre est amplement suffisant, sachant qu'il y a des villages partout.
- **Appareil photo** (des prises électriques sont disponibles dans pas mal de guesthouses dans les plus grand villages)
- Des **bâtons de marche**. Un immense plus pour les genoux. Les plus légers pèsent moins de 500 g la paire.
- Un **contenant étanche** (pochette plastique, Tupperware, etc) pour y mettre les choses suivantes. Ça serait dommage, quand même...
 - Des photos d'identité (4 pièces): vous en aurez besoin pour établir les divers permis et visas, et elles seront meilleurs si vous les faites avant le départ (mais aussi possibilité demander à l'aéroport Katmandou)
 - Votre passeport
 - Vos billets d'avion
 - Du cash.
 - Les numéros d'urgences (assistance, assurances, ambassade, contact au Népal, contact chez vous, etc...)