



Napoleon Trekking (P.) Ltd.
Agence pour aventures de qualité
Gpo box: 8975, Epc 5346 kwabahal 17 thamel, ktm, Népal
Tél/fax: +977 1 42 66 362
Skype: suraj.adhikari150

I- Liste de matériel recommande pour un trekking ou trekking peak au Népal.

- Cette liste peut vous être utile pour préparer votre sac. Pour les trekkings peak, prévoir l'ensemble de la liste. Pour les trekkings, ne pas tenir compte de ce qui est indiqué avec « trekking peak » entre parenthèse.

1- Vêtements et accessoires

- 1 sac de couchage couvrant jusqu'à -10/-15°C (à voir selon l'altitude du trek ou trekking Peak)
- 1 grand sac de transport 80 à 100 litres. Pas de valise. Sac à dos ok.
- 1 petit sac 30 à 50 litres pour la marche de tous les jours.
- 1 protection étanche pour votre petit sac.
- Plusieurs sacs poubelle de 50 litres pour y mettre vos vêtements et les abriter de l'humidité.
- 1 grande et solide cape de pluie
- 1 paire de guêtres en cas de neige au passage du col (si col à passer)
- 1 paire de crampon (trekking peak)
- 1 piolet (trekking peak)
- 1 baudrier (trekking peak)
- 4 mousquetons à vis (trekking peak)
- 1 huit d'escalade (trekking peak)
- 1 bonnet.
- 1 cagoule légère.
- 1 chapeau ou 1 casquette pour le soleil.
- 1 paire de lunettes glacier ou neige (si neige durant le trek) + 1 paire solaire normale.
- Crème solaire et protection lèvres.
- 1 maillot de bain, une pièce pour les femmes (si baignade en source chaude)
- 2 tee-shirts techniques manches courtes.
- 2 tee-shirts techniques manches longues.
- 1 pull polaire.
- 1 veste polaire épaisse.
- 1 veste montagne goretex ou novodry.
- 1 doudoune (pas obligatoire si vous avez déjà une bonne veste de montagne bien chaude).
- 1 paire de chaussure étanche type goretex en très bon état et déjà utilisée sur d'autres sentiers.
- 1 paire de chaussure alpinisme (trekking peak)
- 1 paire de chaussures légères genre trail ou running que vous mettrez après vos journées de marche au lodge ou au camp.
- 4 paires de chaussettes de randonnée : 2 légères et 2 chaudes.
- 2 pantalons de randonnée. 1 léger 1 chaud.
- 1 caleçon long technique.
- Sous-vêtements
- 2 paires de gants. 1 légère, 1 grosse (ski ok). moufles recommandées si passage de col ou sommet.
- 1 paire de bâtons de marche.
- 1 gourde 1.5 litre alu bouchon à vis (servira aussi de bouillotte)
- 1 gourde souple 2 litres genre poche à eau.
- 1 lampe frontale + des piles de rechange.
- 1 couteau genre Opinel.
- 1 appareil photo + chargeur + batterie ou piles de rechange (la recharge des batteries en lodge est souvent payante, comptez entre 50 et 200 Rps l'heure de charge).
- 1 adaptateur pour prise électrique.
- 2 ou 3 stylos + 1 cahier de notes.
- 2 livres de poche que l'on peut échanger ensuite avec les autres.
- 1 petit réveil de voyage.