

Items en **Violet**, sont inclus dans le packaging du site **Wondare EVEREST**

Effets de voyage

- ➔ 40L sac à dos voyage
- ☐ Portefeuille de voyage
- ☐ Passeport et visas valides
- ☐ Cartes de crédit / Espèces
- ☐ Photos de passeport (4 x)
- ☐ Assurance
- ☐ Imprimer vos contacts ::
Famille & members expé
- ☐ Tenue de ville (+ chemise à col/robe pour les restaurants)
- ☐ Maillot de bain
- ☐ Gel hydro-alcoolique (petit) pour la montagne et voyages)
- ☐ Marqueur / stylo / bloc notes
- ☐ Ruban adhésif industriel pour réparations

Sacs & Transport

- ➔ Gros sac à dos simple 100l (sans poches ou attaches)
- ➔ 2 Sacs de rangement G
- ➔ 2 Sacs de rangement M
- ➔ 1 sac de compression
- ➔ 2 duffels
- 1^{er} Pour le trek vers le camp de base
- 2^{ème} ira droit au camp de base avec l'équipement pour l'ascension.

Pieds

- ➔ Chaussure triple coque: La Sportiva Olympus Mons / Millet Everest GTX
- ➔ 2x pr Chaussettes Expé
- ➔ Chaussons plume
- ➔ Bottes camp de base Sorel
- ☐ 3-4 pr Chaussettes rando
- ☐ Chaussures de trek

Bas du corps

- ➔ Pantalon alpinisme hiver
- ➔ Pantalon imper-respirant
- ➔ Pantalon en duvet
- ☐ 5-7 slips de rando
- ☐ 2 sous-vêtements longs légers
- ☐ 2-3 sous-vêtements longs moyens
- ☐ sous-vêtements longs chauds

Tête & Visage

- ➔ 1-2 bonnets
- ➔ Chapeau pour le soleil
- ➔ 1 masque (Uvex TO)
- ➔ 1 balaclava/masque (doit couvrir tout le visage)
- ➔ 2x lunettes de glacier (rechange/correctrices)
- ➔ 2- 3 buff / tours de cou

Mains

- ➔ 1 Gants 8000m (Black Diamond Guide)
- ➔ 1 Moufles 8000m (MH Nilas/Val : Oural)
- ➔ 2 gants en polaire
- ☐ 1 de qualité in industrielle pas trop larges en cuir

Haut du corps

- ➔ Veste imper.respirante
- ➔ Parka très chaude (Valandré Bering / MH Absolute Zero)
- ➔ Veste alpinisme chaude
- ☐ 5 sous-vêtements longs (1 léger, 2 moyens, 2 chauds)
- ☐ 2 Polaires à mettre en couches
- ☐ 2-3 T-shirts merino
- ☐ Chemise manche longue en synthétique de trek.

Equipement d'alpinisme

- ➔ Combinaison -40°C
- ➔ Sac de couchage -40°C/F (camps d'altitude)F
- ➔ Sac de couchage -20°C (camp de base)
- ➔ 1 matelas autogonflant
- ➔ 1 Thermarest (en mousse)
- ➔ Bâtons télescopiques
- ➔ Piolet droit
- ➔ Baudrier
- ➔ Casque d'alpinisme
- ➔ Crampons 12 pointes
- ➔ 1 coussin isolant
- ➔ 1 Descendeur
- ➔ Thermos
- ➔ Poignée d'ascension Jumar
- ➔ 3 mousquetons à vis
- ➔ 8 mousquetons simples
- ➔ 7m de cordelette (7mm)
- ➔ 1 sangle simple
- ➔ 1 sangles double longueur
- ☐ Couteau Suisse/outils
- ☐ Tasse
- ☐ Bol

- ☐ Cuillère
- ☐ 2 kg de nourriture de réconfort que vous voudrez manger en altitude quand vous n'avez pas d'appétit : mélanges de noix et fruits secs, viande séchée, barres granola, etc.)

Electronique

- ☐ Livre /Liseuse
- ☐ Alarme (ou montre)
- ☐ écouteurs
- ☐ Appareil photo ou portable
- ➔ Téléphone satellite
- ➔ Batterie, chargeur, chargeur solaire, cables

Trousse de toilette

- ☐ Dentifrice et brosse à dents
- ☐ Savon / Shampoing pour camp de base ou **Union Glacier**
- ☐ Serviette de camping
- ☐ Crème pour lèvres, mains, corps
- ☐ Crème solaire (40-50 spf avec Oxyde de Zinc)
- ☐ Bouchons pour oreilles
- ☐ Petit tube de Biafine / Aloe Vera après soleil
- ☐ Lingettes
- ☐ Papier toilette (2 rouleaux)
- ☐ Entonnoir urinaire (Femmes)
- ☐ Bouteille pour urine (1 à 2 literes)
- ☐ 2 X gourdes d'1 liter
- Nalgene-type water bottles avec housse froid
- Pas de Camelback. qui gèlent et se cassent.**

Trousse de secours

- ☐ Trousse légère : (pansements, triple pommade antibiotique, antiacide, immodium, ciproflacine, azithromycine, ibuprofène, paracétamol, kit Compeed, etc.)
- ☐ Médicaments sur ordonnance, en consultation avec votre médecin : (Diamox, Acétazolamide 125 mg x 10 comprimés, Dexaméthasone 4 mg x 4 comprimés, Nifédipine 30 mg à libération lente x 2 comprimés.)