

Items en **Violet**, sont inclus dans le paquetage du site **Wondare CARSTENSZ**

## Effets de voyage

- ➔ 50-60L 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)
- 5 grands sacs poubelle
- 1 parapluie

## Sacs & Transport

- ➔ 2 Sacs de rangement G
- ➔ 2 Sacs de rangement M
- ➔ 1 sac de compression
- ➔ 2 duffel
- 1 reste à l'hôtel
- 1 pour le trek

## Pieds

- ➔ Chaussure type 4000m
- ➔ 1 pr de guêtres
- ➔ 1 pr Chaussettes Expé
- 1 pr bottes en caoutchouc camp de base et trek
- 3 pr chaussettes montagne
- 2 pr Chaussettes rando
- Chaussures de moyenne montagne

## Bas du corps

- ➔ Pantalon alpinisme hiver
- ➔ Pantalon imper-respirant
- ➔ Pantalon d'alpi léger
- 1 short de trek
- 3 slips de rando
- 1 sous-vêtement long moyen
- 1 sous-vêtement long moyen

## Tête & Visage

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

## Mains

- ➔ 1 pr gants de ski
- ➔ 1 Gants 8000m (Black Diamond Guide)
- ➔ 1 Moufles 8000m (MH Nilas/Val : Oural)
- ➔ 1 gants en polaire
- 2 pr gants de travail en cuir

## Haut du corps

- ➔ Veste imper.respirante
- ➔ Parka très chaude (MH Nilas)
- ➔ Veste alpinisme chaude
- 1 poncho de pluie
- 2 sous-vêtements longs (1 léger, 1 moyen)
- Polaire chaude
- 2 T-shirts merino
- Chemise manche longue en synthétique de trek.

## Equipement d'alpinisme

- ➔ Sac de couchage -20°C
- ➔ 1 matelas autogonflant
- ➔ 1 Thermarest (en mousse)
- ➔ Bâtons télescopiques
- ➔ 2 frontales avec batteries de rechange
- ➔ Piolet droit
- ➔ Baudrier
- ➔ Casque d'alpinisme
- ➔ Crampons 12 pointes
- ➔ Thermos
- ➔ 1 Descendeur
- ➔ Poignée d'ascension Jumar
- ➔ 2 sangles doubles
- ➔ 5 mousqueton à vis
- ➔ 5 mousquetons simples
- Couteau Suisse/outils
- Tasse
- Bol
- Cuiller
- 1.5 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
- ➔ Batterie, chargeur, chargeur solaire, cables

## Trousse de toilette

- Spray anti-moustiques
- Dentifrice et brosse à dents
- 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 (1 rouleau)
- Entonnoir urinaire (Femmes)
- Bouteille pour urine (1 à 2 literes)
- ➔ Steripen ou purification H2O
- 2 gourdes d'1 litre type Nalgene 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.)