

Votre équipement

Équipement de base— Des sous-vêtements techniques et thermiques (séchage rapide).

- Des t-shirts manches courtes et longues (séchage rapide).
- Une doudoune (synthétique ou en duvet).
- Une polaire chaude.
- Une veste imperméable et respirante (type Goretex).
- Un pantalon de trekking léger et un short.
- Des chaussettes techniques et respirantes pour le trek.
- Des chaussettes chaudes pour le soir et la nuit.
- Un bonnet et un buff.
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- Une bonne paire de lunettes de soleil avec protections latérales.
- Une paire de gants.

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures de trekking imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence.— Une paire de sandale de randonnée disposant d'une bonne semelle (traversée des rivières à gué, confort pour les hébergements chez l'habitant ou sous tente et praticité pour les journées de visites des monastères).
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques.
- Une gourde (ou poche à eau-pipette).
- Une paire de guêtres.

Couchage

Tous les hébergements fournissent des draps et couverture. Pour plus de confort chez l'habitant nous vous conseillons fortement de prendre sac de couchage léger (température de confort 0 °C- 5 °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.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- NB :** *pour les voyages en septembre, prévoyez des vêtements un peu plus chauds.*
- Une paire de lacets de rechange.
- Bouchons d'oreille anti-bruit.
- Crème solaire haute protection et stick pour les lèvres
- Nécessaire de toilette et une serviette de bain.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastique pour protéger et compartimenter vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivols, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance et d'assistance.

Pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles (appareil photo...) ou utiles à vos premiers jours sur place (chaussures de marche, quelques vêtements, médicaments personnels avec ordonnance, etc.).