



Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne

NEPAL
Damodar Himal
Grande traversée
Du Mustang à la vallée de Naar et Phu.
Ascension du Saribung Peak 6328m
Népal – automne

Ce voyage est une fantastique aventure dans l'Himalaya Népalais entre l'ancien royaume du Mustang et la vallée de Naar et Phu non loin des Annapurna. Nous traversons la chaîne du Damodar par le col glaciaire de Saribung perché à plus de 6000m d'où l'on gravit le Saribung peak 6328m, sommet techniquement modeste. La région est extrêmement sauvage et le trekking propose une expérience exceptionnelle. Les paysages sont d'une grande variété, avec les couleurs des terres désertiques des hauts plateaux himalayens, les zones glaciaires infinies, les hauts sommets, les villages et cités troglodytiques, les monastères « à la Tibétaine » et les lacs d'altitude. Approche d'une population proche d'un Tibet d'autrefois. Expes.com visitait déjà la région en 1999 pour le sommet du Kang Guru (Naar) et en 2000 pour le Ratna Chuli (Phu).





**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

NIVEAU REQUIS POUR LE VOYAGE

Ce trekking d'envergure requiert une **excellente condition physique, une expérience de grand trek et l'acceptation de certains risques liés à l'isolement et à la haute altitude**. Les journées de marche sont souvent de 5 à 7 heures et peuvent se dérouler dans des terrains difficiles et accidentés. L'ascension (facultative) du Saribung demande une connaissance basique des techniques de l'alpinisme, niveau F.

NOS POINTS FORTS

**Un trekking encadré par un guide de haute montagne
Une grande expérience de l'organisation d'expéditions d'altitude
Un conseil médical à distance IFREMMONT disponible 24h/24**

AU FIL DES JOURS

J1 / J2: PARIS KATHMANDU Alt 1340m
Vol Paris Kathmandu. Installation et nuit à l'hôtel.

J3: POKHARA Alt 800m
Route pour Pokhara. Installation et nuit à l'hôtel.

J4 : VOL POUR JOMOSON – début du trek pour KAGBENI
Alt 2800m

Environ 40 minutes de vol. Nous sommes au pied de l'Annapurna et du Dhaulagiri. Rencontre des membres de l'équipe népalaise qui va nous accompagner dans cette aventure, formalités pour entrer au Mustang et chargement des mules. Marche le long de la vallée pour rejoindre notre étape du soir, village à l'architecture Tibétaine porte d'entrée de l'ancien royaume du Mustang. Nuit sous tente.
Trois heures de marche.

J5 : KAGBENI – CHELE Alt 3075m

Il faut trois heures de marche pour rejoindre Tangbe magnifique village avec ses beaux Chortens et son dédale de ruelles. Les hautes falaises environnantes sont pleines de grottes et surplombent la vallée qui change de nom pour devenir la Mustang Khola. Encore une heure et demie de marche pour rejoindre Chhuksang aux environs de 3000m d'altitude. Arrivée à Chele où nous passons la nuit. Nuit sous tente.

Mustang Damodar Himal Oct/Nov 2015

Page 2

*François LESAVRE Guide de haute montagne
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435*

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

Six heures de marche.



J6 : CHELE – GELING Alt 3560m

Montée à un col à 3700m d'où nous voyons le village de Gyagar, spectaculaire. Descente vers Samar à 3600m d'où nous prenons le chemin des pèlerins, passage auprès d'une grotte sacrée et descente d'un raid canyon. On remonte un autre canyon jusqu'à Shyangmoche perché à 3800m. Passage d'un nouveau col pour rejoindre Geling où nous installons notre campement. Nuit sous tente.

Sept heures de marche.

J7 : GELING – DHAKMAR Alt 3560

Marche jusqu'au village de Chunkar. Passage d'un col à plus de 4000m et descente jusqu'à Gemi magnifique village dans son écrin de verdure. Ensuite nous empruntons un sentier en balcon pour rejoindre Dhakmar. Nuit sous tente.

Six heures de marche.

J8 : DHAKMAR – TSARANG Alt 3595m

Passage du col de Mui La à 4170m d'altitude et traversée jusqu'à Lo Gekar avec son monastère du 11^e siècle de Ghar Gompa. Puis au milieu des champs d'orge nous rejoignons Tsarang où jadis un roi habitait. Visite du monastère. Nuit sous tente

Mustang Damodar Himal Oct/Nov 2015

Page 3

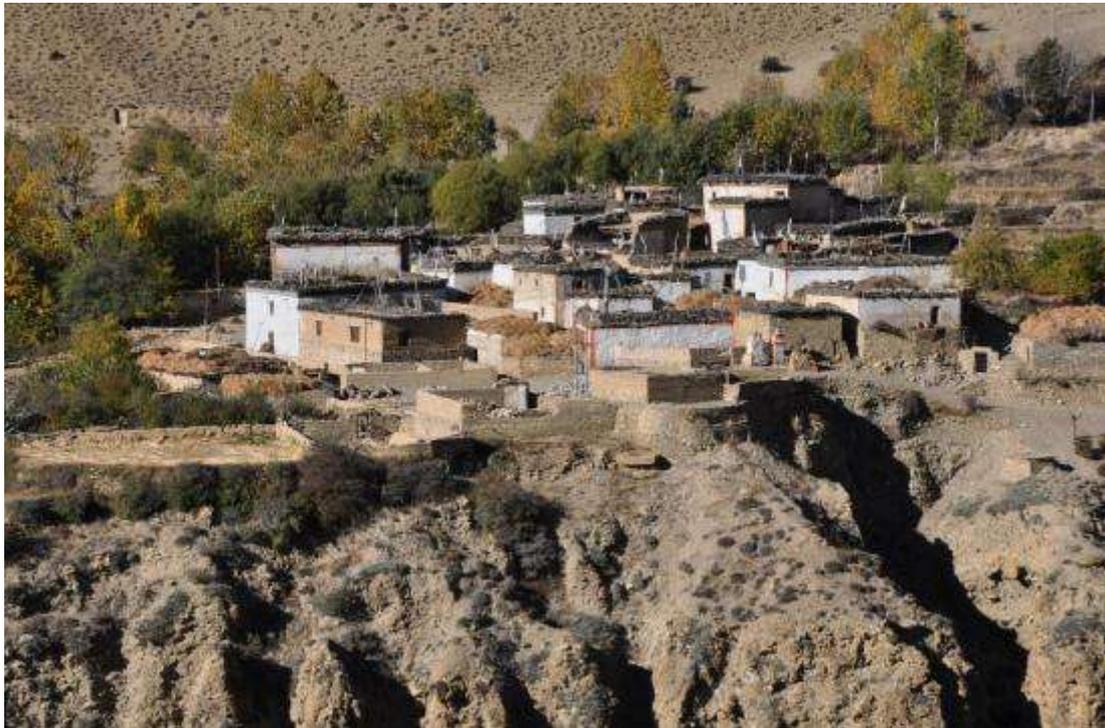
*François LESAVRE Guide de haute montagne
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435*

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

Cinq heures de marche.



J9 : TSARANG – LO MANTHANG Alt 3820m

A la sortie du village on peut voir des habitats troglodytiques qui surplombent la vallée. Montée à un très beau col à 3900m qui domine la vallée de Lo Manthang ancienne capitale fortifiée du mythique royaume de Lo. La petite cité est protégée par des murs d'enceinte et l'on y accède par une des deux portes qui marquent son entrée. Nuit sous tente.
Quatre heures de marche.

J10 : CITE DE LO MANTHANG Alt 3820m

La petite ville de Lo manthang a été fondée par Ame Pal en 1380. Repos et visite de la cité et de ses monastères, Namgyal Gompa et Tynghar. Nuit sous tente.

J11 : LO MANTHANG – DHIE Alt 3400m

Remontée au col au dessus de la petite ville puis un sentier nous mène dans une vallée adjacente à la Mustang Khola. Quelques passages délicats. Après le passage d'un col raide nous descendons au milieu des cheminées de fées et surplombons le village de Dhie. Magnifique descente dans un terrain lunaire jusqu'au hameau. Campement à 3350m. Nuit sous tente.
Quatre heures trente de marche.

Mustang Damodar Himal Oct/Nov 2015

Page 4

*François LESAVRE Guide de haute montagne
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435*

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**



J12 : DHIE – LURI GOMPA Alt 3890m

Nous quittons Dhie pour rejoindre plus haut Yara par une large gorge surmontée d'habitats troglodytiques très importants. Traversée de Gara où nous faisons une étape puis marche jusqu'au village de Luri Gompa, « Gompa » signifiant monastère. Nuit sous tente.

Cinq heures trente de marche.

J13 : LURI GOMPA – GUMA THANTI Alt 4750m

Belle étape par des crêtes, passage d'un col à 4900m et marche dans un très beau paysage jusqu'à l'abri de Ghuma Thanti. Campement. Nuit sous tente.

Six heures de marche.

J14 : GUMA THANTI – camp intermédiaire en bord de rivière Alt 4440m

Étape intermédiaire pour parfaire l'acclimatation. Nuit sous tente.

J15 : Camp rivière – Campement proche des lacs de Damodar Kund (camp des Français)

Alt 4890m

Dans un univers aride d'altitude et par le passage de deux cols à plus de 5000m nous faisons une longue et éprouvante étape. Vue splendide sur le Dhaulagiri 8167m (Expes.com y était en 2002) et son proche voisin le Tukuhe 6920m (Expes.com encore, organisait en 2011 une expé sur ce sommet). Nos deux cols se situent à 5300 et 5500m d'altitude! Marche en terrain difficile. Nuit sous tente.

Sept heures de marche.



**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**



J16 : CAMP DES LACS (camp des Français) – CAMP DE BASE DU SARIBUNG

Alt 5240m

Nous passons au lac de Damodar Khunda haut lieu de pèlerinage des Hindouistes et aussi des Bouddhistes. Ici les sentiers sont peu marqués et notre Sirdar (guide local) est très apprécié pour nous éviter les passages pénibles. Puis nous rejoignons le cours d'un torrent venu des glaciers par une moraine latérale. Un grand Chorten construit par des Japonais trône au milieu du camp de base. Nuit sous tente.

Trois heures trente de marche.

J17 : JOURNEE D'ACCLIMATATION Alt 5240m

Encore une bonne journée d'acclimatation au camp de base avant d'aller plus haut. Nuit sous tente.

J18 : CAMP DE BASE – CAMP D'ALTITUDE Alt 5700m

Nous voilà parti pour rejoindre l'univers des glaciers et de l'altitude. Remontée des longues moraines et traversée de magnifiques forêts de pénitents. Portage de tout notre matériel et équipements d'altitude. Nous sommes au bout du monde ! Nuit sous tente.

Cinq heures de marche.



**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

J19 : CAMP D'ALTITUDE – COL ET SOMMET DU SARIBUNG 6328m – Camp de base du Bhrikuti Alt 5070m

Belle remontée du glacier d'environ deux heures et demie jusqu'au col. Ensuite et pour atteindre la belle arête qui mène au sommet du Saribung nous empruntons des pentes de neige à 30°. Sommet à 6328m d'altitude ! Le panorama est époustoufflant. Pendant notre ascension le reste de l'équipe traverse le col et nous installe un campement sur l'autre versant de la montagne où nous les rejoignons par une descente délicate sur le glacier puis par des moraines complexes et éprouvantes. Nuit sous tente. Très longue journée d'environ onze à douze heures de marche.



J20 : Camp de base du Bhrikuti – Village de PHU Alt 4000m

Longue descente en suivant les cours d'eau qui dévalent des glaciers environnant. Traversée des torrents qui nécessitent de se mouiller parfois les pieds puis remontée sur un sentier de moraine qui nous mène jusqu' à l'ancien hameau abandonné de Ngoru vers 4400. Puis on rejoint le magnifique village de Phu. Les maisons de ce village Bhotia (Tibétain) ont des toitures plates et s'organisent dans un agencement original.

Encore une longue étape d'environ six à sept heures de marche. Nuit sous tente.



Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne

J21 : PHU Alt 4000m

Journée de repos et visite de ce village extraordinaire ! Nuit sous tente.



J22 : PHU – NAAR Alt 3430m

Descente de la vallée le long de la rivière Phu Khola pour rejoindre les villages de Kayang et Chako avec le retour de la verdure et des arbres ! Au dessus de nos têtes trônent le Lamjung Himal (visible de Phokara) et de l’Annapurna 2. Marche jusqu’ au très beau village de Naar dont l’entrée est marquée par de longs murs de manis (pierres gravées du plus fameux mantra bouddhiste tibétain : Om mani padme oum). Nuit sous tente.
Cinq heure de marche.

J23 : NAAR – Col du KANG LA – NGAWAL Alt 3750m

Grande journée à partir de Naar pour rejoindre Ngawal. Pour cette longue étape nous allons chevaucher pour nous faciliter la grande montée qui mène au col de Kang La à 5300m d’altitude avec une vue splendide sur le sommet du Kang Guru et la chaîne des Annapurna. Nous plongeons dans la Marsyangdi Khola par un passage très délicat au col puis belle longue descente jusqu’au village de Ngawal. On retrouve ici un semblant de confort avec la nuit en lodge. Environ six heures.

J24 : NGAWAL – BRATHANG Alt 2850m

Descente dans un panorama extraordinaire de la chaîne des Annapurna et traversée des villages de Gyaru et Upper Pisang puis l’on rejoint la partie classique du tour des Annapurna. En route vers Chame en traversant encore d’autres villages. Devant nous la chaîne du Lamjung himal. Nuit en lodge. Six à sept heures de marche.

J25 : BRATHANG – DHARAPANI Alt 1900m

Descente sur le tour des Annapurna avec la traversée de très nombreux villages le long de la Marsyangdi. Nuit en lodge.



**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

Six heures trente de marche.

J26 : DHARAPANI – SYANGE Alt 1050m

Pour rejoindre le pays Gurung nous longeons les belles rizières de la région. La vallée s'ouvre à la confluence des deux grandes rivières de la Ngadi Khola et la Marsyangdi. Le paysage est maintenant très agricole, cultivé en terrasses façonnées depuis des siècles par les paysans népalais. Nuit en lodge.

Six à sept heures de marche.

J27 : SYANGE - KATHMANDU

Nous allons rejoindre un bus d'abord sur piste puis par la route goudronnée jusqu'à Dumre. Ensuite nous rentrons en bus sur Kathmandu. Installation et nuit à l'hôtel.

Huit heures trente de route.

J28 : Jour tampon

J29 : JOURNEE LIBRE A KATHMANDOU

J30 : ENVOL POUR LA France

Temps libre dans la capitale. Vol en fin d'après-midi.

J31 : ARRIVEE A PARIS

Dans la matinée arrivée à Roissy Charles de Gaulle.

Ce programme est donné à titre indicatif. Nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de la montagne et au niveau des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité ou d'évènements imprévus.

PRIX : 6400 euros

compris le permis d'ascension du Saribung et de trekking au Mustang (à ce jour – novembre 2017 - le prix du permis spécial pour le Mustang est d'environ 300 \$US – compris le permis vallée Naar Phu - par personne. Ce tarif pouvant changer du jour au lendemain il est susceptible de créer une modification du prix du voyage. Vous en serez donc avertis avant départ).

Le prix comprend :

Le vol entre Paris et Kathmandu aller et retour,
les transferts sur place en bus de Kathmandu à Pokhara aller et retour, Pokhara Jomosom et en fin de voyage entre Syange et Kathmandu,

Les permis de trekking et ascension du Saribung,

L'encadrement par un guide de haute montagne Français,

Mustang Damodar Himal Oct/Nov 2015

Page 9

*François LESAVRE Guide de haute montagne
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435*

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

L'hébergement pendant la durée du séjour en hôtels et lodges (base chambre double) et sous tente durant le trek,

Les services d'un agent local, cuisinier et porteurs ainsi que tout le matériel nécessaire aux campements,

La nourriture pendant toute la durée du séjour **exceptés les repas de midi et soir à Kathmandu et à Pokhara**

Une pharmacie collective,

Un caisson hyperbare,

Une assistance médicale à distance IFREMMONT disponible 24h/24

Un téléphone satellite pour les urgences,

Le prix ne comprend pas :

Les frais de visa à payer à votre arrivée à Kathmandu 40 US\$ - Nov 2011.

Le matériel personnel (cf. liste du matériel en fin de document),

Les boissons et extra personnels dans les restaurants et hôtels,

Les entrées dans certains monastères ou toutes autres visites payantes,

L'assurance (rapatriement, assistance, maladie, accident, annulation et interruption de voyage, perte ou vol de bagages, frais de secours et de sauvetage). Les détails de cette police spéciale vous seront envoyés à l'inscription,

Les excédents de bagages au-delà de 30 kg en soute et 10 kg en cabine,

Les frais d'un retour anticipé en France ou à Kathmandu

Echéancier de règlement :

35% du montant global à l'inscription.

Le solde doit nous être parvenu impérativement 45 jours avant le départ.

Attention, le prix de ce voyage a été calculé sur la base de prix de billets d'avion : s'il n'y a plus de place disponible dans la catégorie de tarif, nous serons dans l'obligation d'appliquer un supplément. Pour éviter ces surplus, désagréables et sans intérêt pour aucun d'entre nous, merci de faire le maximum pour prendre une décision le plus tôt possible, car nous ne pouvons pas bloquer les places sans votre accord et votre acompte.

Dates : Sur demandes

31 jours

Nombre de participants :

Le voyage sera assuré à partir de 5 participants. Vous serez avisés au plus tard 30 jours avant le départ si ce nombre minimum n'était pas atteint.



**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

Assurances :

Vous pouvez vous assurer par vous-même ou choisir une des options proposées dans le bulletin d'inscription à renvoyer à l'agence de voyage Les Matins du Monde. Les 3 principales garanties sont :

- **Annulation de voyage** : c'est un risque important mais c'est à vous de faire votre choix et de l'assumer. Attention, si vous n'êtes pas couvert, si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre départ dans les 60 jours qui précède votre départ, vous ne pourrez pas prétendre à un remboursement.
- **Assistance rapatriement / Frais de secours et sauvetage** : c'est une garantie importante qui est souvent acquise en par une carte de crédit (à vérifier par chacun selon sa carte), un contrat automobile ou habitation ... etc. Attention au fait que cette garantie ne couvre que le rapatriement depuis un hôpital à l'étranger vers le domicile de la personne concernée. Cela ne concerne pas les secours, et la prise en charge des frais médicaux n'est pas toujours effective dans des montants suffisants.

Deux garanties pour lesquelles il faut être très vigilant :

- **Frais et de recherche et de secours** : c'est la garantie la plus difficile à obtenir. Il faut être couvert au minimum pour un montant de 15 000€ par personne. Très peu de contrat propose cette garantie, et ceux qui la propose en limitent parfois l'application à des cas très particuliers (par ex : uniquement en cas d'accident pendant la pratique d'une activité sportive.... Excluant toute maladie, ou accident hors terrain sportif....).

Le contrat proposé par Les Matins du Monde est adapté à ces exigences.

- **Frais médicaux** : vérifier que la prise en charge des frais médicaux est bien prévu dans votre contrat, et que les montants pris en charge sont bien suffisants, sinon, tous les frais médicaux sont à votre charge.

Attention : l'assurance rapatriement proposée par les cartes de paiements (Visa, Premier, Gold, MasterCard) ne suffit pas dans le cadre d'un voyage dans une région isolée. Par contre, ces cartes peuvent couvrir l'annulation dans le cas où le voyage a été payé dans son intégralité par carte.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Hébergement :

Mustang Damodar Himal Oct/Nov 2015

Page 11

*François LESAVRE Guide de haute montagne
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435*

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

Pendant le trekking : nuits sous tentes de deux personnes. En lodge dans les dernières étapes, voir programme. A Kathmandu et Pokhara : nuits à l'hôtel en chambres doubles.

Nourriture :

Bonne cuisine locale et copieuse préparée par un cuisinier népalais.

Santé :

Pas de vaccinations obligatoires. Dans tous les cas il est fortement conseillé, surtout si vous n'êtes pas à jour de vos différents rappels, d'avoir la vaccination D.T.T.A.B. Ces informations sont données à titre indicatif, renseignez vous auprès d'organismes compétents.

Pensez à visiter votre médecin et votre dentiste avant le départ.

Important : après 45 ans il est prudent d'effectuer un électrocardiogramme d'effort à cause de la fréquentation de l'altitude. Vous pouvez également faire un test à l'hypoxie avec l'IFREMMONT à l'hôpital de Chamonix. 04 50 53 84 35. www.ifremmont.com

Devises :

L'Euro se change très facilement à Kathmandu. Les cartes de crédit international sont utilisables dans les banques, dans les boutiques des grands hôtels et dans des distributeurs automatiques de billets.

Formalités:

Passeport en cours de validité. Visa à demander à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu, 40\$ US. Vous pouvez l'obtenir également avant votre départ par l'ambassade du Népal à Paris.

Encadrement :

Un guide de haute montagne français assisté par une équipe Népalaise seront responsables de 10 participants maximum.

LISTE EQUIPEMENT

indicative

La tête:

Casquette

Passe-montagne en polaire et bonnet

Foulard ou Buff

Une paire de lunettes de soleil haute protection pour l'altitude (niveau 4 ou 5)

Une paire de lunettes de soleil pour le trek (niveau 3)

Le buste:

Mustang Damodar Himal Oct/Nov 2015

Page 12

*François LESAVRE Guide de haute montagne
15 Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435*

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

Des T-shirts

Deux ou trois sous-vêtements

Deux micro polaires

Une fourrure polaire chaude

Une veste en duvet

Une surveste type Goretex avec capuche technique

Une cape de pluie

Les jambes:

Une paire de collant chaud type Lycra

Une ou deux paires de pantalon de trek

Un sur pantalon type Gore-tex ou imperméable respirant light

Un short

Les pieds:

Des chaussettes de sport

Des chaussettes de trek (3/4 paires)

Deux paires de chaussettes très chaudes pour l'altitude

Une paire de chaussures de trek légères

Une paire de chaussures haute montagne type cuirs nouvelle génération pouvant recevoir des crampons

Une paire de guêtres

Les mains:

Une paire de gants légers en cuir (type jardinage)

Une paire de bons gants de montagne chaude

Une paire de gants haute montagne de rechange

Une paire de moufles en duvet ou sur moufles en Goretex

Matériel technique:

Un baudrier type cuissard léger

Un mousqueton à vis

Une broche à glace + un mousqueton simple

Un piolet classique léger

Une paire de bâtons télescopiques pour la marche

Une paire de crampons légers (type « haute route » de chez Grivel) avec anti-bottes

Affaires personnelles:

Un sac à dos montagne env 45/50 litres

Un sac de voyage solide de grande taille (100L) type sac de trek en néoprène

Un Sac de couchage en duvet, température confort aux alentours de - 20°

Un Sac à viande très léger type soie

Un matelas auto gonflable pour le camp d'altitude

Une lampe frontale si possible avec LED et avec piles neuves

Un jeu de piles de rechange (possibilité d'en acheter sur place)

Une bouteille thermos et une gourde

Lingettes et affaires de toilette perso

Pharmacie personnelle. Consultez votre médecin avant le départ. Consultez un dentiste



**Thierry Garnier, François LESAVRE, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

Recommandations:

Dans tous les cas, votre bagage de soute ne doit pas excéder 27kg. Il faut garder une place dans votre sac pour emporter environ 2 à 3 kg de matériel collectif. Tout dépassement vous sera facturé au kilo par la compagnie. Votre bagage à main de cabine ne doit pas être trop volumineux et ne devrait pas dépasser 10kg.