

Trekking et sommets d'altitude sans glaciers Matériel utile et conseillé	✓
Passeport (plus photocopie des pages principales)	
Carte du Club Alpin ou carte d'assurance	
Moyen de paiement (devises, carte bancaire)	
Sac de voyage robuste, résistant et ne craignant pas trop l'humidité. Il sera transporté dans la soute de l'avion et sur le toit des voitures	
Sac à dos environ 35 litres	
Sac de couchage chaud (température indicative de confort environ -15°)	
Bâtons télescopiques de marche	
Chaussures de trekking à tige en cuir	
Chaussures de haute-montagne semi-rigides	
Guêtres (en cas de neige récente et pour éviter sables et pierres)	
Gourde de type SIGG (peut servir de bouillotte la nuit) et/ou thermos	
Lampe frontale (légère)	
Sacs plastiques ou housses pour protéger les vêtements en cas de pluie	
Lampe frontale (légère)	
Couteau de poche (à mettre en soute)	
Sacs plastiques ou housses pour protéger les vêtements en cas de pluie	
Matériel photo	
Porte-document de ceinture pour porter discrètement papiers/argent	
Crème solaire haute protection visage et lèvres	
Éventuellement Homéopathie : Coca 5CH et 9CH pour l'acclimatation	
Bandes adhésives (prévention des ampoules)	
Médicaments personnels (par ex. : aspirine, paracétamol, vitamine C, anti-diarrhéique + antiseptique intestinal, traitement rhumes/maux de gorge, traitement 8 jours antibiotique, collyre, produit pour humidifier le nez)	
Papier toilette / mouchoirs en papier (cela s'achète facilement sur place)	
Affaires et serviette de toilettes	
Gants chauds	
Gants en polaire / cuir / laine	
Bonnet chaud / Bandeau / cagoule	
Casquette	
Lunettes de glacier (classe 4) et lunette de soleil (classe 3)	
Masque de ski (protection contre le vent en altitude)	
Pantalon de montagne	
Surpantalon (étanche à la pluie et au vent)	
Pullover chaud ou veste polaire	
Veste fonctionnelle (étanche à la pluie et au vent) avec capuche	
Veste ou gilet en duvet pour plus de confort	
Sous-vêtements techniques (respirant)	
Tee-shirt ou chemise à manches longues	
2 paires de chaussettes de montagne techniques	
Maillot de bain	
Sous-vêtements de rechange (blanchisserie possible à l'hôtel à La Paz)	