



Lungta Tour Operators (LTO)

TREK NOTES

Chers voyageurs

Bonjour et bienvenus

Votre hôte Rinchen Namgial va tout faire pour que votre trek au Ladakh vous apporte pleine satisfaction. Les informations suivantes vous aideront à préparer votre séjour. Afin d'en profiter au maximum nous espérons que vous aurez la possibilité de vous documenter sur le Ladakh et l'Himalaya avant le départ, ce qui ne peut qu'enrichir votre séjour et votre compréhension de cette région. À cet effet nous avons inclus quelques ouvrages de référence dans notre bibliographie.

Dans un premier temps il vous faut vous occuper de votre passeport, visa indien, vol international, de votre équipement, de vos visites médicales. Une préparation physique est également recommandée.

Aidez vous des informations suivantes pour préparer votre voyage, elles devraient répondre à vos principales questions. N'hésitez cependant pas à nous contacter. L'Himalaya attend ainsi ce merveilleux voyage et un bon Trekking !

Services inclus

Accueil à l'aéroport

Hôtel (petit déjeuner) avant et après le Trek

Visites commentées avec un guide

Services lors du trek :

- un guide local
- un cuisinier et un assistant préparant les repas, le thé, les bassines d'eau le matin
- tente pour dîner
- tente pour cuisiner
- table et chaise simples
- nourritures et boissons (ladakhies, indiennes et continentales)
- tente - toilette

Le prix inclut :

3 repas par jours lors du Trek

Tentes et matelas

Un guide anglophone

Chevaux et accompagnateurs pour porter les bagages

Transport au point de départ du Trek

Les prix n'inclut pas

Billet d'avion

Assurance médicale

Sac de couchage et autre équipement personnel

Liste des indispensables :

_____ passeport valide

_____ visa

_____ Billet d'avion

_____ chaussures de marche

_____ Sacs de voyages

_____ 2 photos d'identité supplémentaires (pour les permis)

_____ Le règlement du séjour et argent personnel

_____ Contrôle médical (médicaments si nécessaire)

Description générale du voyage :

En arrivant à Leh, un représentant de Lungta Tour Operators vous amènera à votre hôtel. Ce dernier sera confortable, seul le petit déjeuner est inclus de sorte que vous puissiez essayer la diversité de la nourriture du Ladakh.

Leh est à une altitude de 3 500m aussi vous devrez passer au moins deux jours d'acclimatation à l'altitude avant de fournir un effort physique n'importe quel effort physique. Ces journées seront consacrées à visiter Leh et des monastères environnants.

Chaque jour de trekking se déroulera de la même façon. Généralement, vous arriverez dans le camp en fin d'après-midi. Le thé chaud et les biscuits seront servis tandis que l'équipe installera la tente de dîner et les tentes pour deux personnes. Un matelas de mousse vous sera également fourni. Il y a un temps avant dîner afin d'explorer les alentours ou visiter un village voisin. Un repas est servi en soirée, puis vous pouvez vous détendre à la lumière des bougies dans la tente du dîner avant de vous coucher.

Passeport et Visa indien

Un passeport valide et un visa sont nécessaires pour toute personne voyageant en Inde. Ces documents doivent être obtenus avant le voyage, les visas ne sont pas disponibles à l'aéroport de Delhi.

Réservations vol international

Réserver votre vol dès que possible.

Vols intérieurs

Les vols intérieurs peuvent être réservés depuis une agence de voyage en Europe ou par Internet

Bagages

Pour ce trek vous aurez besoin d'un sac qui sera transporté à dos d'âne. Le sac doit être bien fermé (fermeture éclair et cadenas)

Il doit être assez grand pour contenir toutes vos affaires utiles pour toute la durée du Trek dont votre sac de couchage. En raison de l'utilisation d'animaux pour porter les sacs, les valises, baluchons ou autres formes de bagages non appropriés ne seront pas emportés

D'une façon générale, vous n'aurez pas accès à votre sac après qu'il soit chargé sur les chevaux le matin et jusqu'à ce que nous atteignons le camp chaque après-midi.

En plus du sac, un petit sac à dos confortable vous permettra de porter les affaires dont vous pourriez avoir besoin pendant la marche (appareil photo, veste de pluie, médicaments, pulls, bouteilles d'eau, etc...)

Vos sacs doivent être étiquetés à vos noms. Vous êtes autorisés à un bagage à main et un bagage pour le vol Delhi - Leh

Vous pouvez emporter un second sac vide dans votre sac de voyage afin de laisser vos affaires personnelles et vêtements supplémentaires à l'hôtel à Leh lors du Trek. Apportez un cadenas supplémentaire pour ce sac pour plus de sûreté.

Equipement et vêtements

Durant les Treks, il peut faire froid le matin et le soir, aussi il est préférable d'amener une veste chaude. Par contre les journées peuvent être chaudes.

Il est important d'avoir un bâton de marche.

Etant donnée les conditions climatiques spécifiques et la topographie accidentée il est très important d'avoir un équipement approprié. Nous vous suggérons une liste

vêtements

- _____ *down jacket*
- _____ veste chaude (polaire)
- _____ pull chaud (laine)
- _____ vêtement de pluie et contre le vent (veste et pantalon)
- _____ chapeau
- _____ *stocking cap*
- _____ gants
- _____ 2 bandanas ou foulard
- _____ 2 longues jupes (pour les femmes)
- _____ 3 paires de pantalons long
- _____ shorts

- _____ longs sous vêtements underwear (polypro, haut et bas)
- _____ 2 T- shirts à manche longues
- _____ 4 T-shirts
- _____ 4 paires de grosses chaussettes
- _____ 5 paires chaussettes fines
- _____ 8 paires de sous vêtements
- _____ trousse de toilette
- _____ chaussures de marche (de poids moyen, , *deep tread bottom, fully broken-in*)
- _____ tennis
- _____ sandales pour traverser les rivières ou sandales en plastiques

Equipement

- _____ sac de voyage
- _____ petit sac
- _____ sac de couchage (-15 d° C)
- _____ *gourde* (doit résister à l'eau bouillante)
- _____ lunette de soleil (haute qualité pour résister à UV et infrarouge intenses)
- _____ lampe-torche (et piles supplémentaires)
- _____ frontale (et piles supplémentaires)
- _____ sac imperméable (pour vêtement)
- _____ couteau suisse
- _____ crayons
- _____ papier toilette (au moins 3 rouleaux)
- _____ crème solaire (protection 25+AV)
- _____ sac supplémentaire (pour garder des affaires à l'hôtel)
- _____ serviette
- _____ nécessaire de toilette savon, brosse à dent, dentifrice, shampoing, baume à lèvres et autres articles de toilette personnels
- _____ Appareil photo, pellicules
- _____ Petit kit de réparation (bande, fil, lacets supplémentaires, épingle à nourrice...)
- _____ petit oreiller (optionnel)
- _____ antimoustique (uniquement pour Delhi)

Vous pourrez trouver des laveries à Leh avant et après le trek.
Des pantalons longs sont demandés pour les visites des monastères.

Argent

Vous devriez apporter l'argent sous forme de chèques de voyage, les American Express sont les plus connus facilement changeables en Inde.

A l'arrivée à Leh nous vous demanderons de régler 50% du coût du séjour en chèques de voyage, dollars ou euros. Les chèques de voyage peuvent être

convertis en roupies indiennes, la devise de l'Inde et donc du Ladakh, vous pouvez changer l'argent à Delhi et Leh, mais pas pendant le trek. Nous vous conseillons d'amener 400 € d'argent de poche supplémentaire pour les taxes d'aéroport, repas à Delhi, boissons, pourboires, souvenirs, et en cas d'urgences ou de frais non prévus en Inde. Vous devez garder votre argent (et votre passeport) avec vous à tout moment dans une ceinture ou tout autre endroit sûr.

Médical

Il est désagréable d'être malade chez soi, et d'autant plus à l'étranger. Quand vous voyagez à l'étranger, une préparation soigneuse est la clef d'une bonne santé. Nous ne pouvons pas vous fournir de conseil médical personnel. Vous devez consulter votre médecin afin de vérifier si *quelconque* problèmes de santé peuvent vous occasionner des difficultés durant votre voyage et le trek. Le voyage et le trek vous exposeront à d'autres conditions médicales, tel que le mal des montagnes pour lequel vous ne pouvez être préparé sans un examen médical complet.

Apportez les documents concernant votre groupe sanguin, allergies, médicaments, maladies récentes ou chroniques et interventions chirurgicales. Faites-nous savoir tous les problèmes médicaux que vous pouvez avoir ou si vous avez des soucis concernant votre capacité d'entreprendre le voyage. Nous pouvons vous demander d'obtenir une attestation d'un médecin pour participer au voyage. Lors de votre visite médicale, expliquez à votre médecin que vous allez effectuer des efforts physiques, (huit heures ou plus par jour de marche, avec des changements d'altitude de 900 mètres ou plus), en haute altitude (jusqu'à 5 600 m.) marchant sur des chemins accidentés dans des régions éloignées où une aide médicale ne sera pas disponible. Assurez-vous que vous et votre médecin convenez entièrement que vous êtes capable d'entreprendre un voyage de cette nature.

Assurance

Nous recommandons vivement d'avoir une assurance annulation, médicale, et de rapatriement pour votre voyage. L'assurance médicale rapatriement est particulièrement importante si vous êtes blessés ou tombez malade durant votre voyage et peut être achetée pour approximativement \$100, selon l'état actuel du marché

Bibliographie

Leh & Trekking in Ladakh by Charlie Loram, Trailblazer Publications, Surrey UK, First Edition, 1996.

Trekking in the Indian Himalaya, Lonely Planet , 1997.
A Journey to Ladakh by Andrew Hervey , Oxford press