

## Paquetage - 7000m

Items en **Violet**, sont inclus dans le paquetage du site **Wondare 7000m**

### Effets de voyage

- ➔ 40L 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)
- Marqueur / stylo / bloc notes
- Ruban adhésif industriel pour réparations

### Sacs & Transport

- ➔ Gros sac à dos simple 100l (sans poches ou attaches)
- ➔ 2 Sacs de rangement G
- ➔ 2 Sacs de rangement M
- ➔ 1 sac de compression
- ➔ 2 duffels
- ➔ 1<sup>er</sup> Pour le trek vers le camp de base
- ➔ 2<sup>eme</sup> ira droit au camp de base avec l'équipement pour l'ascension.

### Pieds

- ➔ Chaussure triple coque: La Sportiva Olympus Mons / Millet Everest GTX
- ➔ 2x pr Chaussettes Expé
- ➔ Chaussons plume
- ➔ Bottes camp de base Sorel
- 3-4 pr Chaussettes rando
- Chaussures de trek

### Bas du corps

- ➔ Pantalon alpinisme hiver
- ➔ Pantalon imper-respirant
- ➔ Pantalon en duvet
- 5-7 slips de rando
- 2 sous-vêtements longs légers
- 2-3 sous-vêtements longs moyens
- sous-vêtements longs chauds

### Tête & Visage

- ➔ 1-2 bonnets
- ➔ Chapeau pour le soleil
- ➔ 1 masque (Uvex TO)
- ➔ 1 balaclava/masque (doit couvrir tout le visage)
- ➔ 2x lunettes de glacier (rechange/correctrices)
- ➔ 2- 3 buff / tours de cou

### Mains

- ➔ Gants chauds 8000m (Black Diamond Guide)
- ➔ Moufles chaudes (MH Nilas/Val : Oural)
- ➔ 2 gants en polaire
- 1 de type industriels en cuir

### Haut du corps

- ➔ Veste imper-respirante
- ➔ Parka 6000m chaude (Valandré Bering / MH Absolute Zero)
- ➔ Veste alpinisme chaude duvet ou synthétique.
- 3 sous-vêtements longs (1 léger, 2 moyens)
- 2 Polaires à mettre en couches
- 2-3 T-shirts merino
- Chemise manche longue en synthétique de trek.

### Equipement d'alpinisme

- ➔ Combinaison -40°C
- ➔ Sac de couchage -40°C/F (camps d'altitude)F
- ➔ Sac de couchage -20°C (camp de base)
- ➔ 1 matelas autogonflant
- ➔ 1 Thermarest (en mousse)
- ➔ Bâtons télescopiques
- ➔ Piolet droit
- ➔ Baudrier
- ➔ Casque d'alpinisme
- ➔ Crampons 12 pointes
- ➔ 1 coussin isolant
- ➔ 1 Descendeur
- ➔ Thermos
- ➔ Poignée d'ascension Jumar
- ➔ 3 mousquetons à vis
- ➔ 8 mousquetons simples
- ➔ 7m de cordelette (7mm)
- ➔ 1 sangle simple
- ➔ 1 sangles double longueur
- Couteau Suisse/outils
- Tasse
- Bol

- Cuillère
- 2 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
- ➔ Téléphone satellite
- ➔ Batterie, chargeur, chargeur solaire, cables

### Trousse de toilette

- Dentifrice et brosse à dents
- Savon / Shampoing pour camp de base
- 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 (2 rouleaux)
- Entonnoir urinaire (Femmes)
- Bouteille pour urine (1 à 2 litres)
- ➔ 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.)