

# Tour et Ascension du Toubkal 4167m

du 29 juin au 7 juillet 2021

## Votre équipement

### Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos pour la journée et 1 grand sac de voyage souple ou grand sac à dos.

#### *1 - Le sac à dos :*

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ (c'est large), il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.

Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

#### *2 - Le grand sac de voyage souple :*

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules.

Vous recevrez avant votre départ des étiquettes Terres d'Aventure, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées à l'aéroport.

Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute vous sera indiqué sur votre convocation ou billet.

#### *Nos recommandations :*

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage.

Equipez-vous de votre tenue de randonnée et prenez vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux, limes à ongles et piles de rechange dans votre sac de soute.

#### *Quels sont les produits liquides interdits en cabine ?*

Les liquides, aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants... sauf s'ils sont rangés dans un sac en plastique transparent fermé, d'un format d'environ 20 cm x 20 cm (type sachet de congélation) et qu'ils sont conditionnés dans des flacons ou tubes de 100ml maximum chacun. Un sachet peut contenir plusieurs tubes, flacons,...

#### *Quelles sont les exceptions autorisées en cabine ?*

- Les médicaments liquides (insuline, sirops...) : vous pouvez les emporter en cabine à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).

- Les aliments liquides pour bébés : il n'y a pas de restriction sur ces produits. Pensez à prendre des contenants qui se referment : il pourra en effet vous être demandé de goûter ces aliments !

#### *Comment se fait le passage du contrôle de sûreté ?*

- Retirez votre veste ou votre manteau.

- Présentez à part :

- Tous vos grands appareils électriques : ordinateur portable, gros appareil photo numérique, lecteur DVD...

- Votre sac plastique transparent contenant vos flacons et tubes.
- Vos médicaments accompagnés d'une ordonnance ou d'une attestation.
- Vos aliments liquides pour bébé.
- Vos achats réalisés dans les boutiques des aéroports qui auront dû être mis sous sac plastique scellé par votre vendeur. Attention : toutes les boutiques ne proposeront pas ce sac. Renseignez-vous avant de faire vos achats ! Les achats de liquides réalisés après le contrôle de sûreté s'effectuent librement sous réserve des limitations douanières. Attention cependant aux correspondances : renseignez-vous avant tout achat.

### **Vêtements**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts. Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante)
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie
- 1 sur-pantalon imperméable
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche. Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

### **Equipement**

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
- 1 gourde (1 litre minimum)
- 1 lampe frontale (pour passages de tunnels)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres.
- **Votre duvet (tente et matelas fournis)**

### **Pharmacie personnelle**

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

### **Trousse de secours**

Une trousse de premiers secours fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.