

# Côtes, gorges et criques crétoises

du 5 au 12 octobre 2024

## VOTRE EQUIPEMENT

### Bagages

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

#### *1 - Le sac à dos :*

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35/40 litres environ, 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 retrouverez chaque soir. Il sera transporté par véhicule ou bateau.

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. Normalement avec Transavia qui sera notre compagnie aérienne 15kg.

#### *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 pour l'avion de votre tenue de randonnée et prenez vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

#### *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).

#### *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 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.
- 1 paire de sandales pour se baigner (galets, cailloux)

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

### **Equipement**

- Bâtons de marche (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (1.5 litre minimum, 2 litres en été)
- 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
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement
- Boules Quies (facultatif mais pratique si ronfleurs)
- Papier toilette
- Crème solaire et stick à lèvres

### **>>> Ustensiles de pique-nique (gobelets, couverts, lunch box...)**

### **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 (disponible en magasins de sport, pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques...

### **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.