



» Bolivie Parinacota et autres sommets

www.terraultima.ca

info@terraultima.ca

Items	Qté	Remarques
Bagages		
Sac à dos de jour environ 30L	1	Section trek et montagne
Sac de rangement (duffle) pour transport (100L ou +)	1	Transport en bus
Sac en tissu pour extra équipement et consigne (environ 40L)	1	Consigne à l'hôtel
Terra Ultima fournira un sac protecteur pour le transport de votre sac.		
Vêtements		
Pantalons fibre synthétique	2	
Pantalon GoreTex	1	
Shorts	2	
T-shirts sport	4	
Chemises ou vêtement de ville	QS	
Chandails Polartec ou isolant	2	
Polar et/ou soft shell	1	
Manteau Gore Tex (coupe vent respirant)	1	
Doudoune en duvet (épaisse et chaude)	1	
paires de gants chauds	1	
paires de petits gants	1	
paire de mitaines chaudes	1	
Cagoule ou balaklava	1	
Tuque	1	
Sous-vêtements isolants + combines haut et bas	1 ou 2	Laine merino si possible?
Sous-vêtements (bobettes)	4 à 6	Laine merino ou synthétique
Paires de chaussettes (bas)	6	
Paires de "liner" pour bas	2	
Maillot de bain	1	Pour piscine ou source chaud
Chapeau ou casquette pour protéger contre le soleil	1	avec protège nuque
Foulard contre la poussière	1	De type Buff
Chaussures de marche (pour trek d'approche)	1	
Sandales (pouvant aller dans l'eau)	1	En ville, douche, sources
Moufflons, pour camp de base	1	Chaussures en duvet
Guêtres	1	
Équipements Techniques		

Bottes de montagne, isolées, chaudes et cramponables	1	L'option avec chausson restructible est la meilleure
Casques d'escalade	1	pouvons les louer
Crampons de marche (paire)	1	pouvons les louer
Piolet de montagne	1	pouvons les louer
Ensemble harnais, 2 mousquetons et 1 sangles.		pouvons les louer
Bottes de marche		
Équipements de camping		
Sac de couchage -18C (ou plus chaud au besoin)	1	pouvons les louer
Drap d'auberge interne ("liner" isolant)	1	Pour sac de couchage
Oreiller pliable ou compressable ou taie d'oreiller	1	(facultatif)
Matelas de sol gonflable	1	
Trousse de couture (fil et aiguilles)	1	Peut être partagé
Lampe frontale, piles de rechange	1	
Couteau de poche ou multi-outils	1	Peut être partagé
Lunettes de soleil de montagne avec étui	1	Prévoir 2e paire, si perte?
Lunette de ski	1	En cas de mauvais temps?
Bouteilles thermos en plastique (Nalgene 1L) avec étuis isolant	2	
Camel Back 2 L ou 3 L	1	
Thermos 500ml ou 1L	1	Peut être partagé
1 kit de traitement d'eau (type Pristine ou autre)	1	
Petit sac « fourre-tout » imperméable	1 ou 2	
Sacs plastique (très utiles pour ranger et protéger ses affaires)		
Ficelle ou petite corde multi-usages (corde à linge!)		Peut être partagé
Cadenas pour sac	1	Pour sac de transport
Petit porte-monnaie		
Réveil (pour les départs matinaux)		
Livres de lecture		
2 stylos-bille dans un sachet plastique + papier notes		
Petite trousse 1ers soins (problèmes de base et fréquents)		Nous avons une trousse guid
Affaires de toilette		
Brosse à dents et dentifrice	1	Petit format!
Soie dentaire	1	
Rasoir mécanique (jetable), mousse à raser et lames	1	

Savon et porte-Savon (biodégradable) + liquide désinfectant	1	
Déodorant	1	Petit format!
Baume pour les lèvres (30 fps ou plus)	1	Soleil très fort!
Petit miroir	1	
Shampooing	1	Petite portion
Cotons-tiges		
Coupe-ongles ou ciseaux	1	facultatif
Serviette et/ou débarbouillette	1	
Serviette de plage légère	1	pour douche en trek
Lingettes humides	15	
Crème solaire 30 fps ou plus	1	
Anti moustique (Watkin) avec Deet ou citronnelle	1	
Hot shot (réchauffe mains et pieds)	2	
Boules Quiesse (bouchons)		

**Cette liste est pour l'ensemble du voyage, beaucoup d'items devront être rationné pour l'expédition.