

CHECKLIST POUR BIEN PRÉPARER SON TREK EN AUTONOMIE

Voici les éléments à faire ou vérifier pour réussir et profiter un maximum de votre trek ou randonnée en indépendants :

1) Vous préparer physiquement

2) Prendre une assurance

Je vous conseille World Nomads Explorer, ils couvrent votre trek, vos dépenses médicales même très élevées et bien d'autres encore

3) Vous renseigner sur :

L'itinéraire, la difficulté, la technicité du trek, les points d'eau et la météo

4) Acheter votre équipement

N'hésitez pas à regarder ma liste d'équipement de trek pour vous aider à choisir le vôtre

5) Préparer votre sac de trekking

Voir mon encadré pour avoir un sac léger et bien répartir le poids dans le sac ;)

6) Demander à votre logement pour laisser vos affaires...

...que vous ne prenez pas avec vous en randonnée

7) Télécharger maps.me

Et pourquoi pas achetez une carte papier si maps.me est insuffisant.

8) Protéger ce que vous admirez

Regardez mes conseils pour faire un trek écolo

9) Estimer votre budget pour :

La nourriture, le matériel de rando, le camping, le transport et éventuellement l'entrée dans un parc national ou naturel

10) Prévenez votre logement ainsi qu'un proche...

...que vous partez en trek au cas où il vous arrive quelque chose

11) Profitez de votre trek !