

Liste d'équipements proposés

Défi Trésors d'Oman

L'équipement joue un rôle majeur dans ce genre d'expéditions. Prévoyez un petit sac sur vous, dans lequel vous garderez l'essentiel à votre portée; tels un chandail, un imperméable, des sous-vêtements de rechange, de la crème solaire, de l'eau, quelques collations et votre appareil photo. À noter que cette liste n'est pas exhaustive et est à adapter selon vos besoins.

Équipements

L'ensemble de vos effets doit être réparti dans 2 sacs.

- Sac à dos de jour adapté à votre confort (25 L-30 L) et housse protectrice pour le sac à dos, pour transporter vos effets personnels de la journée (eau, linge de rechange, pique-nique du midi, etc.);
- Valise à roulettes ou sac de voyage souple de 15 à 17 kg maximum;
- Bâtons de marche télescopiques;
- 2 gourdes pour 1,5 à 2 litres au total;
- Sac de couchage confortable et adapté à votre taille, recommandé entre 5 °C/ - 5 °C;
- Sac de compression pour les vêtements;
- Pochette étanche pour documents officiels (passeports, documents de voyage, etc.);
- Barres énergétiques et autres collations de votre choix;
- Lunettes de soleil;
- Trousse de toilette (dentifrice, brosse à dents, savon bio, crème hydratante pour le visage, soins des pieds, déodorant, etc.);
- Protecteur à lèvres et crème solaire;
- Lingettes humides;
- Désinfectant pour les mains « Purell »;
- Papier hygiénique et briquet;
- Fil, aiguille et ficelle;
- Ruban adhésif de type « Duct Tape » pour les réparations rapides;
- Appareil photo et piles de rechange;
- Adaptateur et/ou transformateur pour appareils électriques;
- Chargeur solaire;
- Boules Quies (bouchons);
- Drap de sac de couchage en coton ou en soie;
- Lampe frontale et piles de rechange;
- Serviette de bain légère en microfibre (sèche rapidement).

Vêtements

- Bottes de marche imperméables déjà portées, avec un bon support à la cheville (utiliser minimum 2 sorties / 2 heures avant le départ);
- Vêtements et chaussures ou sandales de rechange confortables pour le soir;
- Chaussures d'eau, sandales ou vieux souliers pour les passages dans les Wadis;
- Sous-vêtements sport;
- T-shirts légers respirants (manches longues et courtes);
- Chemises à manches longues respirantes;
- Veste ou chandail chaud pour les soirées fraîches / Veste de pluie;
- Shorts ou bermudas;
- Pantalons à fermeture éclair convertibles ou pantalon lycra « style cycliste » selon votre confort;
- Chapeau, casquette (protège du soleil);
- Manteau ou veste de type « Gore-Tex » en cas de pluie ou vent;
- Maillot de bain (il faut éviter les maillots de bain 2 pièces de style bikini)
** Attention, à certains endroits il convient de se couvrir pour les baignades : emportez un short et un T-shirt pour aller dans l'eau.

Pas de coton !

Idéalement, seulement des vêtements sport et des vêtements qui respirent.

Pharmacie personnelle

Il revient à chacun de consulter son médecin ou une clinique santé voyage, mais voici quelques éléments que nous vous conseillons d'apporter:

- Vos médicaments personnels ainsi que vos prescriptions;
- Un antalgique « Voltaren »;
- Un anti-inflammatoire « Advil »;
- Un antidiarrhéique « Imodium »;
- Un antibiotique à large spectre;
- Un anti-vomitif « Gravol »;
- Des pansements de type « 2nd Skin », compresses et bandes adhésives;
- Du « Polysporin »;
- Des sachets de désinfectant prêts à l'emploi et des compresses stériles;
- Une pince à épiler;
- Du « Benadryl »;
- Une crème antifriccion « Body Glide »;
- Un antimoustiques.