

# LE TREK RESPONSABLE AVEC LE PORTAGE RÉDUIT

*L'engagement éthique et éco-tourisme avec Terres d'Altitude*



*Savez-vous* ce qui se cache derrière le «sans portage» ? Si souvent utilisé pour faciliter le trek et rassurer les randonneurs sur leur confort. En fait, le «sans portage» n'existe tout simplement pas, mais son empreinte carbone est elle, bien réelle.

*Le portage réduit c'est 100% gagnant pour la montagne !*



*Eco-tourisme* : nous réservons la pension complète dans les refuges et faisons ainsi travailler les gardien.nes. Nous supprimons 100% de l'empreinte carbone générée par les transferts de bagages, ceci en évitant à un véhicule d'acheminer le reste des affaires «secondaires».



*Economie* : en dépensant moins de ressources : humains, matériels, énergétiques, vos séjours montagnes sont de 70 à 110€ moins cher.



*Un gain de liberté* : c'est la fin de la dépendance aux véhicules pour livrer nos bagages - qui souvent contraignent le choix de l'itinéraire. Ainsi nous offrons la possibilité de rester davantage en altitude, de découvrir des itinéraires nouveaux, moins fréquentés et plus sauvages.

# LE CONSTAT



*1.5kg, c'est la différence entre un sac raisonné et celui d'un « sans portage »*

*La base constituant votre sac de randonnée à la journée*

- 1 Votre hydratation et alimentation : gourde, vivres de courses et pique-nique de la journée.
- 2 Votre confort thermique : le principe des 3 couches
- 3 Les accessoires : lunettes de soleil, chapeau, crème solaire, téléphone portable, mini pharmacie (votre accompagnateur en possède une), appareil photo, couteau, lampe frontale.

# LE MATÉRIEL



*Les innovations techniques* du matériel d'aujourd'hui, avec la constitution d'un sac à dos raisonné, assurent un **confort de portage remarquable**.

*Quelques  
astuces*

Privilégiez le multicouche plutôt qu'un vêtement encombrant. Constituez votre trousse de toilette avec des produits reconditionnés ou remplis de moitié.



# LISTE ÉQUIPEMENT

Trekking & randonnée



- gourde
- sac à dos de randonnée (30-35L minimum).
- chaussures de marche montantes et **imperméables**.
- **couche 1** «extérieure» un coupe vent léger type GoreTex avec bonne étanchéité.
- **couche 2** polaire + un bonnet ou serre tête
- **couche 3** mérinos ou sous pull
- cape de pluie
- grosses chaussettes
- short et pantalon de marche
- chapeau ou casquette
- lunettes de soleil indice 3
- crème solaire
- drap en sac «sac à viande» maintenant obligatoire dans la plupart des refuges.
- **couteau / cuillère / fourchette / petit contenant**
- lampe frontale
- mini trousse de toilette
- petite pharmacie (avec de quoi soigner les ampoules éventuelles : double peau / sparadrap / élastoplaste)
- petite serviette de bain compacte à **séchage rapide** (micropolaire).

*Complément  
lié au portage réduit  
(poid max 1.5kg)*

T-shirt (2-3),  
chaussettes (2-  
3), sac à viande,  
serviette compacte,  
trousse de toilette  
raisonnée.

**Terres**  
**d'Altitude**

*Less is more, nous protégeons ce que nous aimons.*