



« La Piste des Oasis » MONGOLIE 2017



INFORMATIONS et équipements conseillés (mise à jour du 05 09 2016)

Nous vous conseillons de prendre avec vous :

- ✗ Un petit sac à dos (10 à 20 litres) par personne pour le portage des petites affaires de la journée (bouteille d'eau, chapeau, crème solaire, changes après course dont un minimum avec pantalon long et un haut chaud, effets personnels, papiers, biscuits, appareil photo, etc....). Un dossard sera épinglé dessus et il vous attendra à chaque arrivée d'étape
- ✗ Un grand sac de voyage souple, pratique à transporter, pas de valise. Ceci pour charger sur les 4x4/minibus / bus 4X4 et faciliter le rangement des bagages dans les véhicules. Franchise bagage de 23 kg par personne mais nous demandons aux participants d'avoir un sac de 15/18 kg maximum par personne et d'un encombrement pas très important (pours leurs affaires). Si ils viennent avec des affaires/effets à donner, ceux-ci seront mis à part lors du départ d'Oulan Bator.
- ✗ **Un ensemble de vêtements couvrants et bien chauds**, utilisable dans toutes les occasions (comme indiqué, les températures pouvant être froides à cette époque car grande variation possible : de 25°C à quelques °C en journée). A privilégier des vêtements souples 'outdoor' et confortables de manière générale.
Remarque : si vêtements mouillés, il est possible qu'il soit difficile de les faire sécher rapidement.
- ✗ Egalement quelques Tee-shirts, sweat-shirt à manches longues, polaire
- ✗ Pantalon long en coton ou de randonnée et shorts si la saison est clémente. Ces pantalons sont utiles de partout, pour les hommes et les femmes. Pour elles, les shorts sont autorisés sur cette épreuve durant la course car aucun problème à priori au niveau de l'habillement en MONGOLIE. Nous sommes dans un pays qui ignore la course à pied et le fait de voir des personnes dénudées. Le respect des valeurs locales doit rester toujours présent. Pas d'excès en tout cas et surtout après la course au campement avec la présence du personnel masculin.
- ✗ Donc en général, vêtements « normaux » hors hôtels et dans les lieux et endroits publics de manière générale.
- ✗ Maillot de bain : utile pour se laver à la rivière si il fait beau et chaud.
- ✗ chapeau ou casquette couvrante, foulard, lunettes de soleil (pour se protéger contre un soleil qui peut rester fort)
- ✗ Affaires de toilette, pharmacie personnelle légère (qui peut être partagée)
- ✗ Une paire de chaussures souples et confortable pour après la course, ceci pour votre confort
- ✗ Pensez à emporter des vêtements de mi saison ainsi qu'un Kway ou équivalent (imperméable) bien utile.
- ✗ Pour les randonneurs, un poncho de protection contre la pluie pour bien se protéger ainsi que ses affaires (sac)
- ✗ Comme à cette époque, il peut faire chaud mais aussi frais et froid quelquefois. Les températures peuvent donc changer durant la journée suivant l'endroit où l'on se trouve. On gardera alors une polaire dans son sac de journée et un vêtement complet seconde peau chaud au minimum pour la course.

Liste du matériel à prendre avec soi pour le camping :

- Une serviette de toilette (la fibre synthétique sera préférée car plus petite et elle pourra sécher facilement. Difficile autrement)
- Une lampe frontale
- Une gourde (l'eau sera fournie à discrétion dans de grandes bonbonnes de 5 ou 10L)
- Un paquet de lingettes (à ne pas jeter ensuite dans la nature, utiliser les poubelles fournies)
- Une paire de petits gants et un bonnet, nécessaires si la température descend.
- Un rouleau de papier toilette, biodégradable si possible (à brûler après utilisation).
- Un vêtement léger pour se protéger de la pluie
- Un **sac de couchage** (de qualité, prévoir confort **5°C limite 0°C** ou 0°C confort et limite -5°C par tranquillité pour ceux qui sont frileux) qui sera probablement utilisé aussi au moins une fois dans une yourte). Pour des raisons d'hygiène, nous vous demandons d'**apporter celui-ci avec un drap** type « *sac à viande* ». Ce sera plus agréable et plus chaud également.
- Des piles pour votre lampe car pas facile du tout à en trouver sur place. A oublier l'achat local). On trouve pas mal de choses uniquement à Oulan Bator mais il n'y aura pas le temps nécessaire. Il faut emporter avec soi tout ce que vous allez avoir besoin.
- Une prise multiple pour pouvoir vous brancher en cascade sur les très rares prises disponibles durant le circuit (les nuits en yourte, prise dans la salle commune. On conseille donc d'éteindre les appareils lorsque qu'ils sont non utilisés. Une prise multiple USB sera bienvenue également pour les recharges.

- Un « power bank » est conseillé si vous voulez être sûr de pouvoir recharger un petit appareil type smartphone ou tablette (rappel : pas d'internet à priori en circuit, uniquement à Oulan Bator) Remarque : il a été remarqué une grande sensibilité des autorités locales au retour à l'aéroport sur tout ce qui pile, batterie.

Pour la course uniquement et obligatoire (matériel de sécurité principalement) :

- ✗ Des lunettes de soleil
- ✗ 10 épingles à nourrices
- ✗ Camel Back ou porte bidon de 1 litre minimum (vérifié au départ des étapes)
- ✗ Une **casquette ou tout système** pour se protéger la tête du soleil si temps chaud (Pas de préférence mais obligatoire à chaque départ d'étape) et un **bonnet** ou un **buff** si le temps est au frais.
- ✗ Chaussures de course à pied de type trail. Il n'y a pas de passages techniques difficiles en Mongolie.
- ✗ Un vêtement type double peau si températures moyennes rencontrées.
- ✗ Un vêtement type triple peau si température faible rencontrée. (indication au meeting du matin suivant météo)
- ✗ Un vêtement léger de protection contre la pluie
- ✗ Sifflet et miroir
- ✗ Une couverture de survie
- ✗ Guêtres : peu utiles à priori, excepté dans la 4ème étape. **non obligatoires**
- ✗ Un téléphone portable car couverture réseau possible sur une partie des étapes (couverture GSM acceptable en général en Mongolie sur les zones habitées). Une liste de numéros vous seront communiqués sur place par sécurité. **Il est non obligatoire mais conseillé.** Une petite paire de gants en secours mais **non obligatoires**
- ✗ **Bâtons acceptés, non obligatoires** et non conseillés car inutiles à priori sur les profils de terrain présents.

MATERIELS et SERVICES FOURNIS

- ✗ Le balisage complet des 4 étapes avec fléchage par marquage peinture, piquets, fanions et rubalise. L'information sur le balisage vous sera communiquée chaque matin au briefing). Fichiers des tracés GPX disponibles sur le site internet de la course.
- ✗ Les ravitaillements sur étapes aux CPs: liquides(tous les 5/7 km) et avec du «solide» à partir du 2ème CP/ravito.
- ✗ Tous les transferts sur place.
- ✗ Un topo sur une étape si celui-ci est jugé nécessaire avant le départ.
- ✗ Un médecin urgentiste français pour l'assistance médicale en course et les soins nécessaires.
- ✗ La mise en place de tout le staff course pour la signalisation, les ravitaillements et la sécurité course.

SANTE

- Aucune vaccination obligatoire. Les vaccinations : antitétanique, anti poliomyélite, diphtérie, tétanos, anti typhoïdique sont recommandées.
- **Voir son médecin et son dentiste** avant le départ par précaution. **Pas de praticiens sur place en dehors de Oulan bator.**

PHARMACIE

Apporter une petite pharmacie : désinfectant, pansements, bandes élastiques, médicaments contre les ennuis intestinaux, protection solaire pour la peau et les lèvres...

Nous vous conseillons de prévoir les médicaments personnels suivants : antidiarrhéique, antiseptique intestinal, pansements, compresses stériles, désinfectant, Elastoplast, double peau, aspirine, crème hydratante pour les peaux fragiles), matériel pour strapping.

Pensez à prendre de manière générale ce que vous utilisez habituellement pour soigner vos pieds si cela sera nécessaire Cette petite pharmacie individuelle peut bien sur être partagée entre plusieurs personnes.

PETITS CADEAUX :

Comme toujours en voyages, nous vous déconseillons fortement de donner de l'argent à toute personne qui pourraient vous le demander. Ces comportements n'existent toutefois pas encore à priori en MONGOLIE.

A apporter avec vous pour donner aux nomades chez qui vous allez aller: **Crèmes pour la peau solaires et hydratantes, des médicaments génériques** : Antibiotique large spectre type Amoxicillin, paracétamol/Doliprane, aspirine, Smecta, désinfectant, pansements, collyres), des vêtements chauds pour enfants en bas âge, matériel scolaire.

Rappel d'information pour votre passeport / Visa :

Merci de bien vérifier que votre passeport est encore valide 6 mois avant la date de votre retour. Faites une copie de celui-ci (ou celle la) et la garder au fond de votre sac ainsi qu'une autre récupérable par internet.,

Malheureusement, **les autorités mongoles viennent de remettre en place le visa depuis ce 1^{er} janvier 2016.** Nous allons vous indiquer la procédure à suivre dans un document à part. Une procédure sera à utiliser pour le groupe. **Il faudra s'occuper de celui-ci 3 mois avant le départ**