

SOLUKHUMBU TRAIL 2012

PAPIERS INDISPENSABLES	REMARQUES
passport	ATTENTION : vérifier la validité supérieure à 6 mois après le retour
billets d'avion	la confirmation pour le retour sera faite par l'agence à Kathmandou
photocopies passeport	à prendre pendant le trail (billets d'avion et passeport sont gardés en sécurité à Kathmandou)
visa pour 30 jours	se prend à l'arrivée à KTM avec 1 photo et 40 \$ (payable en euros : environ 31 €, monnaie rendue en roupies)
Euros (voir budget)	inutile de prendre des dollars, change très facile en Roupies à Kathmandou, pas de change pendant le trail.
Travelers (facultatif)	en €, à demander à votre banque (frais)
carte de crédit (facultatif)	distributeurs à Kathmandou (Visa , Mastercard , etc) , frais de retrait.
copie contrat d'assurance	vérifier que la couverture "recherche et secours en montagne (hélicoptère)" est au moins de 6000€
4 photos d'identité	pour visa et trail
BUDGET	pour info : 100 Rps = 1.03 € , 500 Rps = 5.1 € (septembre 2010)
non-compris dans l'inscription	1 € = 96 Rps
visa	31 € (payable en euros)
restaurant à Kathmandou	5 à 10 € par repas
internet	2-3 € l'heure
boissons et achats pendant le trail	eau minérale: 2 € , bière: 3-5 €, Coca : 2-3 € ... le prix augmente avec l'altitude !
	douche : 2-3 €
pourboire aux porteurs /staff népalais	en général 1 jour de salaire par semaine de travail, prévoir 40 € minimum, maxi selon votre générosité... Vêtements, chaussettes, chaussures, etc... dont on a plus besoin sont traditionnellement partagés entre les porteurs à la fin du trail et font leur bonheur (même usés).
taxe aéroport départ de KTM	
location	sac de couchage chaud : environ 1€ /jour
achat	doudoune en plumes (copie chinoise !): 50 à 100 € selon qualité