

# Raid en Turquie : Cappadoce et Monts Taurus et Istanbul :

du 07 au 20 juillet 2019

## Avant le départ : formalités, pharmacie, équipement

### Les formalités administratives

· Pour les ressortissants français

- Un passeport valide 150 jours au moins après votre date d'entrée sur le territoire turc.

OU - Une carte d'identité délivrée depuis moins de dix ans et valide 150 jours au moins après votre date d'entrée sur le territoire turc. Dans ce cas, à l'entrée dans le pays, la police de l'air turque remet un papier timbré qu'il faut présenter au retour.

>> Pour les personnes majeures de nationalité française, les cartes nationales d'identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, même si elles présentent une date périmée ont, sans modification du document, une validité de 15 ans.

Si vous êtes dans ce cas, il est indispensable que vous voyagiez avec votre passeport valide car votre carte d'identité ne sera pas acceptée par les autorités turques.

· Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires de Turquie de votre pays.

Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures).

### La santé

Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire.

### Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/-, coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

### Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Consulter notre fiche conseils de guides : [la vaccination](#)

Pour plus d'info : [www.diplomatie.gouv.fr/](http://www.diplomatie.gouv.fr/) ou [www.pasteur.fr/](http://www.pasteur.fr/) ou les sites canadiens : [www.phac-aspc.gc.ca/](http://www.phac-aspc.gc.ca/) ou [voyage.gc.ca/](http://voyage.gc.ca/)

## Vous préparer à partir

### Préparation physique niveau 3

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1 h 30).

## Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un antiémétique.
- Un antitussif (en comprimés).
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- Des **pastilles pour purifier l'eau**.
- Un répulsif contre les moustiques
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.
- **Je vous conseille de consulter l'onglet "Boîte à outils" sur le blog de Lasso Marcher Courir Découvrir É MCD <https://marcher-courir-decouvrir.jimdo.com/boite-a-outils/> vous trouverez des informations intéressantes sur la tourista (2 fichiers). A titre personnel je fais une cure de gélules d'huile essentielle d'origan, quand nécessaire, efficace.**

## Votre équipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas transporté par l'équipe logistique sur place.

### Équipement de base

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
- Une veste imperméable et respirante (en Gore-tex).
- Des pantalons de trek.
- Un collant thermique (en juin et octobre).
- Un bonnet (en juin et octobre).
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum).
- Une paire de gants (en juin et octobre).
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).

### Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques.

### Couchage

- Un sac de couchage (température de confort -5/+5 °C).

### Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 35 litres, pour vos affaires de la journée.

- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, transporté la journée par l'équipe de portage ou par véhicule.

### Divers

- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.
- Un maillot de bain.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivols, à garder toujours sur vous, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Pendant le vol, le sac à dos journée contient les choses fragiles (appareil photo...) ou utiles à vos premiers jours sur place (chaussures de marche, quelques vêtements, médicaments personnels avec ordonnance, etc.).



le berger d'Anatolie appelé également kangal est avant tout un chien d'utilité destiné à la protection de troupeaux d'animaux et en particulier de moutons contre les prédateurs que sont notamment le loup et les chiens errants, capable de gérer un troupeau sans son maître et de tuer les loups, si redoutable qu'il peut attaquer un ours.. En groupe, il surveille le troupeau à l'extérieur des villages et villes alors qu'au sein de ces derniers il devient un chien de garde très efficace.

A noter le collier hérissé de clous pour se protéger des loups qui attaquent à la gorge (photo J. Salaün)