

Mise à jour du 17/sep/07

**I. Sac & Vêtements**

- 3 Pantalons
- 1 Short & Maillot
- 5 Tee-shirt (courtes et longues manches)
- 2 Sweet (polar)
- 1 Gros pull col roulé
- 1 Chemise à longue manche
- 1 K way coupe vent
- 1 K way total (Décathlon)
- 1 Pantalon + veste ski + gants + bonnet + écharpe
- 1 Pijama => vieux training qui couvre tout le corps
- 1 Chapeau / Casquette
- 8 Chaussettes
- 7 Slip
- 3 Soutiens
- 1 Essui + lingette
- 1 Chaussures trekking
- 1 Chaussures basket
- 1 Paire de tong
- 1 Sac couchage + draps tissu
- PQ**

**III. Divers**

- 1 Ipod + écouteur + chargeur + skin
- 1 Livre
- 1 Lonely Planet Bolivie
- 1 GSM + Chargeur
- 1 App photo + tout le matériel
- 1 Piles + chargeur
- 1 Lecteur de carte mémoire
- 1 Adaptateur prise 220 v
- 1 Toche, lampe de poche + pile
- 1 Gourde
- 1 Canif
- 1 Bic + Bloc feuille
- Fruits secs, bonbons, chocolat, Nutella (trekking)
- Lanière sac

=> 1 grand sac voyage + petit sac trekking + sac couchage

**II. Papiers**

- 1 Portefeuille + faux portefeuille
- 1 **Passport => doit encore être valable au moins 6 mois !**
- 1 Carte ID
- 1 Carnet vaccination
- 1 Permis International
- 1 Carte banque débit + crédit
- USD en liquide
- Confirmation des vols
- Documents Europe Assistance + ING Deloitte

**Imprimer toutes les confirmations (vols, hôtels, trek,...)**

**Photocopies docs importants**

**Filer une copie de tout aux parents avec n° tél, assurance,...**

**Scanner tous les docs et mettre sur internet (carte ID, passeport, permis, vols, ...)**

**Tout reconformer par mail avant de partir (vols, hôtel, activité,...)**

**Send mail to ambassade pour communiquer itinéraire (courant mois juillet, see mail du 13 juin)**

**Print toutes les recommandations sur 1. Diplomatie.be 2. Camino-inca 3. Lonely et Routard,...**

**IV. Santé**

- Lunette soleil
- Crème solaire (écran total) + Après soleil
- Compete (le truc pour faire double peau pour coupures,...)
- Désinfectant
- Anti diarrhée (Immodium)
- Thé Coca
- Labello
- Déo
- Crème visage Nivea
- Pince épilier
- Alcool
- Cotton tige
- Lentilles**
- Pillule
- Antibiotique
- Antiseptique
- Bain douche
- Shampooing + après shamp
- Mousse à raser
- Rasoir élec + recharge + chargeur
- Dentifrice + brosse à dents
- Peigne
- Produit contre moustique (lotion ou spray)
- Coupe ongle
- Quatte
- Lingettes règles (vania ultra oulala...)
- Réhydratant (see lonely p395)
- Asiprine
- Paracétamol
- Micropure (purifier eau non potable)**
- Enlever tout bijou !
- Sparadrap
- Cachets pour troubles estomac
- Médocs contre maux altitude
- Mouchoirs papiers

**PEROU / BOLIVIE :**

Ambassade Lima  
Avenida Angamos Oeste, 380  
Miraflores - Lima 18  
Tel : 00 51 (1) 241 75 66 et extrême urgence 00 51 (1) 99 96 55 50  
Fax : 00 51 (1) 241 63 79  
Jan Bouchet  
Bernadette Brouyaux  
María Vanherk  
Du lundi au vendredi de 8H30 à 16H

[www.diplomatie.be/limaes](http://www.diplomatie.be/limaes)  
[Jan.Bouchet@diplobel.fed.be](mailto:Jan.Bouchet@diplobel.fed.be)  
[Lima@diplobel.org\\_et\\_Lima@diplobel.be](mailto:Lima@diplobel.org_et_Lima@diplobel.be)  
[Bernadette.Brouyaux@diplobel.fed.be](mailto:Bernadette.Brouyaux@diplobel.fed.be)

**AMBA BOLIVIE = LIMA QUI EST COMPETENTE**

Karl Vandepitte  
Anna De Backer

[Karl.Vandepitte@diplobel.org](mailto:Karl.Vandepitte@diplobel.org)  
[lapaz@diplobel.be](mailto:lapaz@diplobel.be)

Consulat Honoraire Santa Cruz de la Sierra  
Tel : 00 591 (3) 348 72 16  
Fax : 00 591 (3) 347 30 31  
[Isaavedra@dismac.com.bo](mailto:Isaavedra@dismac.com.bo)

Bureau coopération La Paz : 00 591 71 52 72 82