

# Guide de préparation : Ascension du Mont Batur

---

## Équipement indispensable

- Chaussures de randonnée avec une bonne adhérence (terrain volcanique glissant)
- Veste coupe-vent ou polaire (températures fraîches au sommet avant le lever du soleil)
- Lampe frontale avec piles de rechange (indispensable pour la montée nocturne)
- Sac à dos léger (15-20L) pour transporter vos effets personnels
- Vêtements respirants (système multicouche pour s'adapter à la chaleur de la descente)
- Chapeau ou casquette pour la descente en plein soleil

## Sécurité et Santé

- Engager un guide local certifié (obligatoire et fortement recommandé pour la sécurité)
- Trousse de premiers secours de base (pansements pour ampoules, désinfectant)
- Crème solaire et lunettes de soleil pour la descente
- Assurance voyage couvrant les activités de randonnée en montagne
- Téléphone chargé avec batterie externe
- Application de cartographie hors-ligne (type Maps.me ou AllTrails)

## Timing et Logistique

- Départ de l'hôtel entre 01h30 et 02h30 selon votre localisation à Bali
- Arrivée au point de départ (Toyabungkah) vers 03h30
- Durée de montée estimée : 2h à 2h30 selon votre rythme
- Vérification des conditions météorologiques la veille (risque de pluie ou couverture nuageuse)
- Réservation du transport aller-retour confirmée 24h à l'avance

## Nutrition et Hydratation

- Minimum 1,5L d'eau par personne
- En-cas énergétiques (fruits secs, barres de céréales, chocolat)
- Petit-déjeuner léger avant le départ (évitez les repas trop lourds)
- Sac poubelle personnel pour ramener tous vos déchets (respect de l'environnement)