

**Hébergement :**

Pendant l'itinérance, l'hébergement se fera en bivouac sur la plage, belle étoile ou tentes.

Lieu et heure de rendez-vous :

Rendez-vous Adamas à 8h . coordonnées GPS : 36°43'29.06" N 24°26'34.34" E

Partant du 05, je prends le ferry au départ d'Ancône, puis Le Pirée, possibilité de co-voiturage.

Matériel fourni :

- kayak monoplace ou biplace
- gilet, jupe, pagaie (classique)
- matériel de bivouac (tente + nécessaire de cuisine)
- 2 sacs étanches (20l) par personne

Matériel nécessaire à apporter par le participant :

- Un sac de couchage compressible,
- Un matelas auto-gonflant (type Thermarest)
- Lunettes de soleil, chapeau ou casquette, crème solaire
- maillot de bain, un short, un pantalon léger
- Une polaire et un coupe-vent pour le soir (attention à la fraîcheur maritime)
- Un T-shirt manches longues pour se protéger du soleil (Type lycra)
- Une lampe et un couteau
- chaussures fermées pour la navigation (protection du pied)
- pharmacie personnelle
- nécessaire de toilette, savon spécial mer, papier toilette.

Toutes vos affaires à protéger devront tenir dans 2 sacs de 18L (taille 1 chez Guy Cotten)

- palmes, masque et tuba (facultatif)

Administratif, fiches techniques :

- Attestation de savoir nager 25m complétée (à télécharger [ici](#))
- Ne pas oublier sa carte d'identité ou son passeport.
- Les participants doivent avoir tous plus de 18 ans ou être accompagnés de leurs parents.

Tarifs comprenant :

- l'encadrement d'un guide brevet d'état CKDA (qualification mer)
- matériel de navigation (préciser votre corpulence (S, M, L, XL, sur le formulaire d'inscription afin d'adapter au mieux le matériel),
- tente
- matériel de popote
- repas (pendant l'itinérance)

Tarifs ne comprenant pas :

- La restauration sur l'île
- L'hébergement à l'hôtel
- les boissons
- les frais personnels annexes
- le transport jusqu'à Milos, traversée éventuel jusqu'à Sifnos.
- Assurances personnelles.



Infos pratiques :

Le prix d'une chambre pour deux sur Milos coûte de 30 à 40€ .

La différence de tarifs avion/ferry entre Athènes et Milos n'est pas très importante. Deux ferry possibles dont un rapide (mais plus cher). Le temps de trajet de l'aéroport d'Athènes au Pirée en bus (ligne 96) est d'environ 1h30.

Conseils pratiques :

Préférez un savon spécial mer dur (savonnette normal) plutôt que liquide (il mousse mieux).

Préférez une serviette de bain type microfibre , elle sèche plus vite que le coton et prend moins de place. Une fois lavé, s'essuyer de suite cela enlève le sel entièrement sur la peau.

N'oubliez pas d'apporter du papier toilette (j'ai la petite pelle pour l'enfouissement)

Des lingettes nettoyantes peuvent-être utiles (peu écologique mais pratique)

Un camel-bag peut-être très pratique.

Toutes les affaires (qui craignent l'eau) doivent tenir dans un volume égal à 2 x 18L , soit deux sacs étanches Guy Cotten taille 1.

Pour ma part, je mets tout mon couchage dans un des sacs (duvet, matelas auto-gonflant, oreiller...), et les affaires de rechange dans un autre (enlever la housse du duvet et le compacter au fond du sac prendra moins de place).

Nous aurons la possibilité de laisser les affaires en surplus et les sacs à dos ou valises dans mon fourgon au départ.