

LACS GOKYO

16 jours Katmandu/Katmandu

12 jours de circuit

OP2

A plus de 4500m d'altitude, au cœur du Khumbu (massif de l'Everest), se cache un pur trésor de l'Himalaya : les lacs turquoise de Gokyo. Ce trek passe par les lacs puis grimpe au sommet du Gokyo Ri (5360m) d'où la vue sur 4 sommets de plus de 8000m est magnifique : le Cho Oyu, le Makalu, le Lhotse et l'Everest. Les vues de ces 4 sommets de plus de 8000m sur les lacs de Gokyo feraient presque oublier les Sherpas, leur simplicité et leur hospitalité dans un milieu rude où ce peuple bouddhiste survit grâce à son compagnon, le yak. L'itinéraire nous mènera à Namche Bazar, la capitale du pays sherpa aux nombreux petits commerces, souvenirs tibétains et un marché très animé le samedi. Il remonte passe par le mythique monastère de Tangboche au pied de l'Amadablan. Après les lacs Gokyo, Namche Bazar.



Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils varient beaucoup en fonction de la forme des participants.

ALTITUDE :

L'IGN n'existe pas au Népal, sur les cartes l'emplacement, le nom des villages et leur altitude varient selon l'éditeur.

INFORMATION :

L'aviation civile népalaise (CAAN), pour décongestionner l'aéroport de Kathmandu, a décidé depuis le printemps 2019, d'opérer tous les vols à destination de Lukla depuis l'aéroport de Ramechhap (Manthali).

ITINERAIRE

24/10 Jour 01	Katmandu , arrivée, accueil à l'aéroport et transfert Nuit à l'hôtel
25/10 Jour 02	Katmandu – Manthali (Ramechhap) , environ 5H de route. Départ l'après-midi pour Manthali (Ramechhap) Nuit à l'hôtel Petit déjeuner et dîner compris
26/10 Jour 03	Ramechhap – Lukla - Phakding 2610m , environ 30min d'avion et 4H de marche. + 100m - 340m Tôt le matin nous prenons l'avion pour Lukla, avec vue magnifique sur l'Himalaya. Ce vol à vue, ne peut s'effectuer que par bonnes conditions météo. Petite marche pour arriver à l'étape du soir. Nous pourrions, allez visiter le monastère de Gumila sur les hauteurs du village. Perchée à 2743m, cette gompa est un centre d'étude bouddhique. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
27/10 Jour 04	Phakding - Namche Bazaar 3440m , environ 6H de marche. + 870m - 40m Nous naviguons entre rive droite et rive gauche de la Dudh Kosi. Montée assez raide pour arriver à Namche Bazar, la capitale du pays sherpa. Nombreux petits commerces, souvenirs tibétains, marché le samedi. Lodge

	Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
28/10 Jour 05	Namche Bazaar 3440m , acclimatation Journée tranquille favorisant une bonne acclimatation. Visite de la maison du parc, belvédère sur l'Everest et visite des boutiques de Namche. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
29/10 Jour 06	Namche – Thame 3820m , environ 5H de marche + 460m - 80m Nous pourrions découvrir une faune variée : daims musqués, faisans, tahrs... Après avoir traversé la Bhote Koshi, le chemin monte régulièrement jusqu'au village de Thame dominé par une nonnerie. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
30/10 Jour 07	Thame – Lunden 4450m , environ 5H de marche + 630m Montée régulière sur la rive gauche de la Bhote Khosi, dans des alpages ponctués de petits villages occupés au printemps et en été. Celui de Taranga est connu, selon la légende, pour être le village du yéti ! Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
31/10 Jour 08	Lumdeng – Renjo pass 5400m- Gokyo 4750m , environ 7H de marche. + 950m - 650m Normalement nous sommes bien acclimatés, et passer cette longue et belle journée de marche sans problème. Depuis le col, vue panoramique magnifique sur les plus hauts sommets du monde (Everest, Makalu, Pumori...). La paroi sud du Cho Oyu est toute proche. Descente sur le glacier de Gokyo, qu'il faut traverser avant de rejoindre les berges du lac. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
01/11 Jour 09	Gokyo – Gokyo Ri 5357m – Gokyo 4790m , environ 4H de marche. + 600m - 600m La journée est entièrement consacrée à ce lieu superbe. Nous montons à l'aplomb du lac, vers le Gokyo Peak. Depuis son sommet, l'Himalaya offre une vue panoramique sur les quatre géants de la planète : le Cho Oyu, l'Everest, le Lhotse, le Makalu et le glacier de Ngozumpa. Ce dernier, long de 17 km, emplit toute la vallée. De retour à Gokyo repos devant le lac, propice à la photo, à la balade contemplative sur la moraine ou vers les lacs supérieurs. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
02/11 Jour 10	Gokyo –Dole 4050m , environ 5-6H de marche. + 530m - 1230m La première partie du sentier traverse des sentiers morainiques rocaillieux et longe des pâturages fréquentés par les yaks en été. À mesure que nous descendons, le paysage passe du terrain alpin à un paysage plus verdoyant, avec la réapparition des arbustes et des genévriers.

	Après 5 à 6 heures de marche, nous arrivons à Dole, village paisible niché à flanc de colline. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
03/11 Jour 11	Dole – Namche Bazar 3440m , environ 7H de marche. +150m – 800m Le sentier descend progressivement à travers des prairies alpines parsemées de rhododendrons et de genévriers, particulièrement colorés au printemps. Nous traversons de charmants villages sherpas comme Phortse Thanga et Tenga, où nous pourrons faire une courte pause et admirer la vue sur le Thamserku et les profondes gorges de Dudh Koshi en contrebas. Le sentier rejoint la route principale menant au camp de base de l'Everest et devient plus fréquenté à l'approche de Namche Bazar. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
04/11 Jour 12	Namche Bazar – Lukla 2850m , environ 7H de marche +320m – 910m Descente par le même chemin qu'à l'aller. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
05/11 Jour 13	Lukla - Manthali - Katmandu , après le petit déjeuner, 30mn d'avion et 6H de route Vol soumis aux aléas météorologiques pouvant provoquer de longues heures d'attente dans ce petit aéroport. Nuit à l'hôtel Petit déjeuner et déjeuner compris
06/11 Jour 14	Katmandu , journée libre Nuit à l'hôtel Petit déjeuner compris
07/11 Jour 15	Katmandu , journée libre Nuit à l'hôtel Petit déjeuner compris
08/11 Jour 16	Katmandu , départ de et transfert à l'aéroport Petit déjeuner compris

Particularité de la région de l'Everest :

- **Cette région de haute altitude est très éprouvante pour l'organisme. L'acclimatation est parfois pénible, manque de sommeil, d'appétit et maux de têtes**
- **Il fait très froid dans la région de l'Everest, merci de prévoir vos équipements en conséquence**
- **Il y a beaucoup de poussière (prévoir un collyre pour les yeux et un réhydratant pour le nez et la gorge). Certaines personnes mettent des masques. Prévoyez un foulard**

- **Les vols de Lukla sont soumis aux conditions climatiques. Merci de prévoir suffisamment de temps au retour car il arrive que l'aéroport soit fermé plusieurs jours d'affilés (5jours) à cause de mauvais temps**