

**DES VILLAGES DU BAS SOLUKUMBU  
AUX MONASTERES BOUDDHISTES  
EN PASSANT PAR LE PIKEY PEAK 4065m  
ET LE LAC DUDH KUNDA 4600m  
14 jours de circuit  
18 jours KTM/KTM**



Cet itinéraire nous emmène hors des sentiers battus, au sud du Khumbu, dans la région du Solu peuplée majoritairement de Sherpas mais aussi de Magar et de Tamang. L'altitude moyenne étant plus faible que dans le Khumbu, de nombreux villages se trouvent dans cette région ainsi que de nombreux monastères. Avec un itinéraire éloigné des foules du Khumbu, nous aurons la chance de découvrir l'immense richesse de cette région : ses paysages, ses habitants, ses monastères, sa flore, avec en point d'orgue, le panorama au sommet du Pikey Peak 4068m et l'ascension jusqu'au lac Dundh Kunda.



Le nom Pikey Peak vient des Sherpas qui ont célébré une divinité, le Chyabo Pikey de l'ouest. Son sommet offre un magnifique panorama à 360° sur les mythiques sommets de l'Himalaya dont 6 plus de 8000 mètres d'altitude : Kanchenjunga, Makalu, Everest, Lhotse, Manaslu, Annapurna...



Le lac Dudh Kunda, également connu sous le nom de lac laiteux, est un lac sacré vénéré par les bouddhistes et les hindous, profondément enraciné dans une signification religieuse et culturelle. Pour les bouddhistes, Dudh Kunda est considéré comme la demeure de la divinité protectrice Guru Rinpoché (Padmasambhava), qui est très vénérée dans le bouddhisme tibétain et pour les hindous, le lac est associé au Seigneur Shiva.

Points forts

- Découverte du pays sherpa
- L'ascension du Pikey Peak 4068m
- Vues sur l'Everest et autres 8000m
- Panorama du Dhaulagiri au Kangchenjunga
- Les villages et monastères du Solukumbu
- La montée au lac Dudh Kunda 4600m

#### **INFORMATION :**

**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.**

### **ITINERAIRE**

**06/10**  
**Jour 01**

**Katmandu**, accueil à l'aéroport et transfert  
Nuit à l'hôtel

**07/10**  
**Jour 02**

**Katmandu**, journée libre servant à établir les formalités  
Nuit à l'hôtel  
**Petit déjeuner compris**

**08/10**  
**Jour 03**

**Katmandu**, journée libre servant à établir les formalités  
Nuit à l'hôtel  
**Petit déjeuner compris**

**09/10**  
**Jour 04**

**Katmandu**, journée libre servant à établir les formalités  
Nuit à l'hôtel  
**Petit déjeuner compris**

**10/10**  
**Jour 05**

**Katmandu – Shivalaya 1790m**, environ 9H de route et de piste. Départ tôt le matin pour prendre la route en direction de la région de Solukhumbu, sur les contreforts du massif de l'Everest. Nous aurons a de belles vues sur l'Himalaya. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**11/10**  
**Jour 06**

**Shivalaya- Deurali 3000m - Bhandar 2105m**, environ 6H de marche  
**+ 1210m / - 895m**  
De Shivalaya, le sentier commence à monter régulièrement au col de Deurali (3000m) environ trois heures. Vous pouvez profiter des paysages et admirer au loin des monts enneigés. Le sentier continue de descendre à Bhandar pendant environ une heure et demi. Bhandar est un joli village bordé de murs de prière et de petits Gompas. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**12/10**  
**Jour 07**

**Bandar — Goli Gompa 3000m**, environ 7H de marche.  
**+ 1200m / - 650m**  
Nous quittons le sentier classique qui va au camp de base de l'Everest. Descente pour traverser la rivière Likhi Khola et remonter à Goli Gompa, centre spirituel de la région avec plusieurs monastères. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**13/10**  
**Jour 08**

**Goli Gompa - Camp de base du Pikey Peak - 3700m**, environ 6H de marche. **+ 700m**  
Montée sur le petit promontoire de Naur à 3400m où nous pourrons visiter une fromagerie avant de continuer vers le camp de base. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**14/10**  
**Jour 09**

**Camp de base – Pikey Peak 4065m – Lamjura 3530m** environ 6H de marche **+ 650m / - 800m**  
Réveil à l'aube pour gravir le Pike Peak, un des objectifs de notre voyage. Après une heure de montée progressive de jolie vue sur le Numbur Himal et le massif de Langtang nous arrivons au sommet du Pike. Notre effort est récompensé par un magnifique panorama à 360° sur les mythiques sommets de l'Himalaya dont 6 plus de 8000 mètres d'altitude : Kanchenjunga, Makalu, Everest, Lhotse, Manaslu, Annapurna... Nous admirons le lever de soleil sur l'Himalaya . avant d'entamer la descente d'abord progressive sur un sentier en crête avec toujours de belles vues sur l'Everest, puis assez raide à travers la forêt de rhododendrons jusqu'à Jasmane Bhanjyang (3500). Nous pourrons prendre un thé à Jasmane, avant de rejoindre Lamjura en passant par le col de Lamjura La à 3750m. A Lamjura, nous rejoignons la " Voie Hillary ", le chemin que Sir Edmond Hilary et Sherpa Tenzing ont emprunté pour rejoindre le camp de base de l'Everest. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**15/10**  
**Jour 10**

**Lamjura — Selo Gumpa, Junbesi 2700m**, environ 5H de marche. **+ 100m / - 900m**

**16/10**  
**Jour 11**

Nous poursuivons notre descente jusqu'à Junbesi. En chemin, nous traversons des villages de Taktur et Saling et découvrons la vie quotidienne des habitants de la région. Nous nous arrêtons au monastère de Selo. Après les visites, nous continuons notre descente jusqu'à Junbesi, appelé « Zhung-Gompa » par les Sherpas. Lodge

**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**17/10**  
**Jour 12**

**Junbesi — Monastère de Thupten — Choling — Junbesi 2700**, environ 4H de marche. **+ 250m / - 250m**

Nous avons une journée tranquille pour nous reposer et pour découvrir la belle région de Junbesi. Après le petit-déjeuner, nous marchons jusqu'à Thupten Choling. Nous y visitons son imposant complexe monastique. Il est l'un des plus importants du pays sherpa de Solukhumbu. Thupten Choling est aussi une école monastique où vivent et étudient plus d'une centaine de moines et nonnes tibétains. Si possible nous participons à la cérémonie de prière. Nous prenons le temps de discuter et d'échanger avec les moines et les nonnes pour mieux comprendre leur mode de vie. Du monastère, nous avons une belle vue sur la vallée de Junbesi. Lodge

**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**18/10**  
**Jour 13**

**Junbesi - Takshindo La 2960m -Taksindu La 3870m**, environ 6H de marche **+ 1320m / - 150m**

Nous commençons notre ascension pour le lac depuis Junbesi, en longeant des murs de Mani. Nous descendons à Phurten sur des marches en pierre pour remonter à Ringmu. C'est un petit village Sherpa qui offre une vue imprenable sur le Numbur Himal 6958m. Après le déjeuner, nous marcherons à travers d'épaisses forêts sur un sentier escarpé jusqu'à atteindre le col de Takshindo La 2960m. Le Takshindo La offre une vue panoramique sur le Numbur Himal et d'autres sommets enneigés. Lodge sommaire

**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**19/10**  
**Jour 14**

**Taksindu La — Saharsbeni 3835m**, environ 7H de marche **+ 600m / - 1450m**

De Taksindu La, nous nous dirigeons vers Saharsbeni tôt le matin. Le sentier est long mais nous prenons peu d'altitude. Le sentier se sent est peu emprunté. Lodge sommaire

**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**20/10**  
**Jour 15**

**Saharsbeni — Dudh Kunda 4600m - Saharsbeni 3835m**, environ 4H de marche **+ 725m / - 725m**

C'est le but ultime de notre trek. Le lac Dudh Kunda se trouve au pied du mont Numbur et du glacier Karyalung. On pense que c'est la maison du Seigneur Shiva. Cet endroit est sacré pour les hindous et les bouddhistes et de nombreux pèlerins visitent ce lac à la pleine lune d'août. Il existe une culture qui consiste à se baigner dans le lac glacé, car on pense qu'il élimine tous vos péchés. Cette journée est consacrée à l'exploration du Dudh Kunda. Nous pourrions faire le tour du lac et nous rendre au point de vue avant de redescendre. Lodge sommaire

**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**Saharsbeni- Ringmu 2720m**, environ 6H de marche **- 1115m**

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | <p>Nous commençons notre retour de Saharsbeni à Ringmu. Le sentier est relativement facile et traverse des forêts de pins, de rhododendrons et de nombreux autres arbustes. Nous passons d'abord à Thadarbug avant d'arriver au village de Ringmu.</p> <p>Lodge</p> <p><b>Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>21/10</b><br/><b>Jour 16</b></p> | <p><b>Ringmu - Takshindu Danda 3060m - Monastère de Chiwang - Chiwang 2600m</b>, environ 6H de marche<br/><b>+ 600m / - 350m</b></p> <p>Ce matin nous montons à Takshindu Danda, d'où nous avons une jolie vue sur le Kongde et Numbur Himal. Nous continuons vers le monastère de Chiwang perché à flanc de montagne. Fondé en 1923, c'est l'un des trois monastères où se déroulent les fêtes du Mani Rimdu, les plus importantes fêtes religieuses sherpas. Ces fêtes sont ponctuées de plusieurs cérémonies et périodes de méditation. Lodge</p> <p><b>Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris</b></p> |
| <p><b>22/10</b><br/><b>Jour 17</b></p> | <p><b>Chiwang - Phaplu 2470m</b>, environ 5H de marche<br/><b>- 400m</b></p> <p>Descente vers Phaplu, où nous terminons notre trek en pays sherpa. L'après-midi, nous faisons une petite balade à Salleri, le chef-lieu du district du Solu Khumbu. Dernière soirée avec notre équipe. Lodge</p> <p><b>Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>23/10</b><br/><b>Jour 18</b></p> | <p><b>Paphlu – Katmandu</b>, environ 9H de piste et de route<br/>Nuit à l'hôtel</p> <p><b>Petit déjeuner, déjeuner compris</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>24/10</b><br/><b>Jour 19</b></p> | <p><b>Katmandu</b>, journée libre<br/>Nuit à l'hôtel</p> <p><b>Petit déjeuner compris</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>25/10</b><br/><b>Jour 20</b></p> | <p><b>Katmandu</b>, journée libre<br/>Nuit à l'hôtel</p> <p><b>Petit déjeuner compris</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>26/10</b><br/><b>Jour 21</b></p> | <p><b>Katmandu</b>, journée libre<br/>Nuit à l'hôtel</p> <p><b>Petit déjeuner compris</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>27/10</b><br/><b>Jour 22</b></p> | <p><b>Katmandu</b>, départ et transfert à l'aéroport</p> <p><b>Petit déjeuner compris</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |