



## TREK au KHUMBU (NEPAL)

### Gokyo Peak – Cho La – Kala Patthar - EBC

01 au 25 novembre 2015 (compris AR Pau-Paris)

#### Participants :

Eliane Lassus (organisatrice), Aline Alcoz, Chantal Sallibartant et Michel Baudorre, Jean-Marie Chevallier, Malou Ducasse, Claude Durnerin, Nicole et Robert Lacomme, Pierre Mérimo, Frédérique Ragnet, Henriette et Michel Verchère

avec le concours de Desh Gurung (guide), de Gyan Gurung et Birta Tamang (aide-guides) et de Aidan Tamang, Nima Tamang, Kami Tamang, Nima Sherpa, Birgha Tamang, Buddi Tamang, Harka Tamang (frère de Birta) (porteurs) de l'agence Trinetra, Jyatha Marg, Katmandu Népal



#### **Dimanche 01/11 J-2** Aller Pau-Paris (pour certains) – vol Paris/New-Delhi Air India

Tous les palois se retrouvent en fin d'après-midi dans le hall 2C de Roissy-Charles de Gaulle. Après un appel d'Henriette dans la foule qui attend, Claude venu de sa Bourgogne nous rejoint. Enregistrement des bagages jusqu'à la destination finale Katmandu. 21h30 Envol et nuit dans l'avion.

#### **Lundi 02/11 J-1** Vol New-Delhi/Katmandu

Arrivée à New-Delhi et transfert vers la zone d'embarquement pour Katmandu. Au contrôle des bagages à main Pierre retrouve à 12h55 son passeport et sa carte d'embarquement qu'il avait oubliés (pour un embarquement prévu à 13h05). Heureusement pour nous le vol de Katmandu est retardé d'une heure. Arrivée vers 15h45 (locale) à Katmandu. Formalités de police et récupération des bagages. Accueil avec traditionnel collier d'œillettes d'Inde par Harka frère de Sunar le responsable de l'agence Trinetra 17h Trajet vers l'hôtel avec deux minibus. Ciel un peu couvert. La circulation est très fluide en raison du blocus « indien » dans le sud du pays qui entraîne une pénurie de carburant depuis 3 mois. Une



révision de la constitution a divisé les provinces et les populations du sud d'origine indienne craignent une sous-représentativité. Vers 17h30 Arrivée à l'hôtel Samsara Resort situé au nord du grand Thamel. Nous y retrouvons Sunar premier guide népalais à avoir obtenu son diplôme de guide à l'ENSA de Chamonix et Jean-Marie de la région parisienne arrivé par un vol précédent Jet Airways. Pot de bienvenue. Petites balades dans le quartier avant et après le repas. Rues très calmes, beaucoup d'échoppes fermées, peu de touristes. Les séismes du printemps et le blocus se ressentent sur l'activité commerçante. 18h30 repas simple pris au restaurant de l'hôtel par commodité sur les conseils de Sunar (restrictions d'approvisionnement).



**Mardi**  
**03/11**  
**J00**

**Kathmandu – Durbar Square et Patan**

8h Petit déjeuner. Beau temps. Nous attendons l'ouverture des bureaux de change pour constituer une première caisse commune, préparer les enveloppes de pourboires et faire du change personnel. Le change est à 113 RPN/EUR. Pendant notre séjour il évoluera peu entre 110 et 113. 9h15 Départ à pied pour la place Asan et Durbar Square de Katmandu anciennement appelée Kantipur. Visite du marché autour de la place Asan. Nombreux bâtiments étayés suite aux séismes. Visite des bâtiments de Durbar Square (ceux qui restent encore debout) dont la maison de la Kumari. 12h Départ du bus pour Patan depuis le rond-point de la statue du roi en bordure de Durbar Square. Longues files de moto en attente de carburant contraignant notre bus à un arrêt prématuré. 13h/13h45 Repas pour certains, fruits sur le pouce pour les autres. Patan aussi appelée Lalitpur, est l'ancienne capitale d'un royaume avant l'unification de la vallée par les Malla au XIV<sup>ème</sup> siècle. Suite des visites de Durbar Square avec guide local jusqu'au temple de Mahabouddha. Beaucoup d'étais qui soutiennent les bâtiments les plus touchés. Eliane et Henriette tentent une nouvelle cure de bol tibétain. 16h30 Retour au bus. 17h Retour dans Thamel pour magasinage (doudounes et autres articles de randonnée, cartes, épices, souvenirs). 18h30 Repas à nouveau pris à l'hôtel. Préparation des sacs de trek 10 kg max et 5 kg pour le bagage cabine.



**Mercredi**  
**04/11**  
**J01**

**Katmandu 1380 m – vol 3750 m – Lukla 2870 m – Phakding 2630 m**

4h30 Lever. 5h Dosh notre guide est là avec Gyan son neveu aide guide. 5h15 Départ du bus pour l'aéroport avec un panier repas chacun pour le petit déjeuner. 6h Petit déjeuner dans la salle d'attente aéroport vite interrompu car le vol Tara 103 est bien prévu à 6h30. Le petit déjeuner sera terminé en cours de vol. Excédent de bagages tant en sacs de trek (prévu) qu'en sacs de cabine (imprévu – certains ont jusqu'à 8kg). 6h30 Embarquement dans un avion prenant 15 pax maxi. 7h Aéroport de Lukla **2860 m** après vol à 3750 m au ras des crêtes et course avec les autres avions. Birta le deuxième aide guide nous rejoint ainsi que les sept porteurs habitants le même village que



Birta (à deux jours de marche en aval de Lukla). En bout de piste côté amont (2870 m – **2872 m**) nous assistons aux rotations d'avions qui se succèdent. Le premier sommet ensoleillé est le Nupla 5885 m en bout de chaîne du Kongde Ri. Petite collation au Mera Lodge (**2870 m**) et découverte de Lukla en attendant l'arrivée du dernier sac qui est dans la seconde rotation d'avion. 9h15 Passage du contrôle de police et à 9h20 nous passons la porte nord de Lukla **2840**

**m** « National Luminary Pasang Lhamu Memorial Gat » en l'honneur de la première femme sherpa ayant gravi l'Everest.

Beau temps. Premiers rochers gravés de mantra, murs à mani, passerelles et grands moulins à prière. 11h30 Arrêt repas au Sherpa's View Point L&R de Thadokoshi 2580 m Variation de +20m pendant le repas. +21°C. Bon repas riz/patates. Première vue sur le Kusum Khangkaru 6367 m.



Nombreuses caravanes de Dzonques (ce ne sont pas des yacks selon notre guide) et de mulets. 13h20 Départ pour remonter la Dudh Koshi Nadi. Un boucher ambulante présente sa viande sur les repositoires à doko. 14h48 Arrivée au Khumbu Traveller's GH de Phakding 2660 m – **2632 m** (+260m / - 435 m et 12 km selon podomètre H et 8 km GPS pour Pierre). 16h Citron chaud et belote/lecture. 18h30 Repas puis belote/lecture. 20h45 Coucher +11°C et 2660 m.

**Jeudi**  
**05/11**  
**J02**

**Phakding 2630 m – Namche Bazar 3440 m**



6h30 Lever 2653 m +10,8°C. 7h30 Petit déjeuner. 8h25 Départ. Soleil. Peu après la passerelle de Phakding, sur la rive droite, un éboulement a endommagé un gros câble électrique maintenant provisoirement réparé. 10h20 Arrêt thé/café à Bengkar 2718 m à l'Himalaya GH&R d'où nous avons une première vue sur le Thamserku 6608 m. 10h50 Départ. Nuages à partir de 11h. 11h20 Passage au check post pour contrôle des



permis de trek. Nombreuses marches. 11h45 / 13h10 Arrêt pour repas au Summit Home à la sortie de Monjo.

Reconstruction de lodges en cours. Couvert à partir de 14h ; pas de vue possible sur l'Everest. 14h10 début de la

« vraie » montée vers Namche Bazar au confluent de la Bhote Koshi Nadi et ses deux passerelles superposées Larja Bridge 2830 m. Nombreuses caravanes d'approvisionnement. 600 m plus haut nous découvrons le cirque de Namche Bazar fermé par une forte couverture nuageuse. 16h35 Arrivée au lodge Mountain Dreams situé approximativement au centre de Namche Bazar 3440 m - **3435 m** (+1005 m / -240 m / 10 km). Thé. 3425 m +12°C. 19h Repas 3444 m. 21h Coucher +10,5°C 3446 m.



**Vendredi**  
**06/11**  
**J03**

**Namche Bazar 3440 m – Khumjung 3880 m – Namche Bazar 3440 m**

6h45 Lever. 3450 m. Soleil. +8°C dans la chambre avec belle vue dégagée sur le Kongde Ri 6168 m à l'ouest (Nup, Lho et Shar). 7h30 Petit déjeuner avec œufs frits et patates 3437 m. 8h15 Départ pour acclimatation vers Khumjung. Hélico en stand-by sur la piste de l'aérodrome de Syangboche construite par les japonais **3770 m**. 10h10 col 3844 m – **3850 m** avec première vue sur l'Ama Dablam 6856 m « reliquaire de la mère » dont la première ascension revient à Hillary en 1961. 11h Entrée dans Khumjung (village d'où était parti Hillary en 1953 pour son ascension de l'Everest) par un très long mur à mani. Vue sur le Cholatse 6440 m (anciennement Arakam Tse) et ses voisins Taboche Peak 6367 m (ancien Cholatse) au sud-ouest et Tawetse 6501 m (officiel) (ancien Taboche





les japonais 3886/3880 m – **3875 m** mais le brouillard ne nous laisse aucune vue possible sur l'Everest. Après la descente raide sur Namche Bazar, rentrée directe sur le lodge pour Eliane (chaussure à recoudre), Gyan et moi ; le reste du groupe passe faire un tour au marché local. L'ancien marché tibétain a été supprimé. 15h15 Retour au lodge 3456 m (+640 m / - 640 m / 9 km). Magasinage et douches chaudes à 400 roupies. 19h Repas. 20h30 Coucher 3452 m.

Peak) au sud-est. L'ancien Cholatse a l'apparence d'une selle de cheval avec son glacier suspendu. Le village est sur un plateau très bien nivelé avec de multiples murets de séparation. Visite du monastère pour certains jusqu'à 11h30 3790 m. Le monastère posséderait le crâne d'un yéti mais seul son scalp est visible. 12h Arrêt repas au Mount Everest Bakery Café 3746 m ; 13h15 3774 m Départ vers la crête est. 13h40 crête 3859 m. 14h passage devant l'Hôtel Everest View construit par et pour



**Samedi**  
**07/11**  
**J04**

**Namche Bazar 3440 m – Mong La 3950 m – Phortse Thanga 3600 m**

6h15 Lever. Soleil. +8°C dans la chambre 3453 m/3439 m. 7h Petit déjeuner. 7h45 Départ pour Phortse Thanga. 8h30 3520 m premières gelées et première vue sur l'Everest 8850 m, le Nuptse



7861 m, le Lhotse 8515 m et l'Ama Dablam qui barrent l'horizon nord-ouest. 8h50 3553 m monument commémorant les 50 ans de la première ascension de l'Everest en 1953. Quelques chamois. 10h05 / 10h28 Pause thé/café/citron chaud au Mountain High Bakery Café de Sanasa 3582 m. Carrefour descendant vers Tengboche, nous prenons la piste qui monte vers Mong La. Dans 11 jours nous repasserons ce carrefour venant de Tengboche. 12h10 / 13h32 Arrêt repas au Boudha L&R de Mong La 3946 m (affiché 3973 m). 14h35 Après une courte descente, arrivée au River Resort de Phortse Thanga 3590 m – **3600 m** (+688 m / -534 m / 9 km) où nous assistons au transport de tronc d'arbre à dos



d'homme. Temps toujours dégagé. Belote/lecture. Vers 16h30 réunion régulière pour convenir des menus individuels du soir (Desh se charge des menus de midi pour ne pas s'attarder). A partir d'ici tous les lodges sont alimentés en 12V continu ce qui est un peu plus contraignant pour la recharge des appareils (environ 300 roupies/h). 18h30/19h Repas. 20h10 Coucher +8°C dans la chambre. Le froid commence à se faire sentir.

**Dimanche**  
**08/11**

**Phortse Thanga 3600 m – Machhermo 4410 m**

**J05**

6h15 Lever. 3590 m +3,8°C chambre. Soleil. Premiers glaçons dans les WC. 7h Petit déjeuner avec chapati. 7h30 Les porteurs déjeunent avec nous dans la salle commune. 7h50 Départ. A 3700 m première vue sur le Cho Oyu 8188 m au nord. Cascades gelées, arbres en fruits ressemblant au seringat et gentianes népalaises plus claires que les européennes. 9h20



3842 m. 11h 4005 m (4050 m au GPS) Dole, Dosh cherche un lodge qui serait bien ensoleillé car il fait déjà frais à l'ombre où la neige tient encore. 11h10 / 12h40 Repas à l'Himalaya L&R. Quelques tétraogalles de l'Himalaya (cousins des perdrix et des lagopèdes) près de Luza qui ne semblent pas effrayées 4360 m – **4330 m**.



16h10 après passage d'un petit col à 4380 m arrivée au lodge Tashi Dele L&R de Machhermo 4322 m – **4407 m** (+1025 m / -247 m / 7 km). Couverture nuageuse. 18h30 Repas. 20h Coucher +3°C dans la chambre.

**Lundi  
09/11  
J06**

### **Machhermo 4410 m – Gokyo 4760 m – acclimatation 4800 m**

6h15 Lever. 7h Petit déjeuner 4352 m. Soleil et gel. -6°C dehors à 7h40. 7h45 Départ. Vues sur le Cho Oyu et le massif du Cholatse. 9h25 pause de 10' à 4437 m. 10h40 premier lac de Gokyo 4628 m avec vue sur le Gokyo Ri 5360 m. Canards endormis en bordure du 2<sup>ème</sup> lac. 12h40 Arrivée au Cho Oyu View L&R 4700 m/4710 m – **4758 m** en bordure du 3<sup>ème</sup> lac Dudh Pokhari ou Gokyo Tsho. Apéro Coca cola et repas. 14h /15h30 Acclimatation vers la crête de la moraine en AR 4842 m



– **4800 m** qui domine le glacier Ngojumba long de plus de 20 km et près de 2 km de large. Photos et chants avec les porteurs. Consolidation de la banderole de drapeaux à prière sur lesquels Eliane a mis le prénom de chacun du groupe, porteurs compris. Brouillard sur le lac au retour. 4762 m (+598 m / -268 m / 7km). 15h45/16h Pot et instructions pour le pic demain (deux groupes avec départ décalé). 18h30 Repas. 19h30 Coucher. - 2,7°C dans la chambre au cours de la nuit.

**Mardi  
10/11  
J07**

### **Gokyo 4760 m – Gokyo Ri 5330 m – Gokyo 4760 m**

5h45 Lever. 6h Petit déjeuner. Soleil. 6h35 Départ du premier groupe. 8h25 5009 m vue sur l'Everest. 9h le second groupe nous rejoint pour terminer ensemble l'ascension. La pente est raide mais ça vaut le coup par le paysage à 360° que l'on a. 10h Sommet du petit Gokyo Ri 5286 m d'où l'on a une belle vue sur le glacier, les lacs Gokyo, l'Everest, le Nuptse, le Makalu 8481 m, les pics Lobuche et le massif Cholatse. Nous apercevons les lodges de Dragnag et devinons le début de la montée au Cho La avec un dévers enneigé. Avec les trois 8000 m du tour des Annapurnas (Manaslu, Annapurna 1, Daulaghiri) et les quatre 8 000 du secteur (Cho Oyu, Everest, Lhotse et Makalu) ce sont 50% des 8000 terrestres que le groupe a pu approcher. Photos, Drapeaux et Chants avec les guides. 5286 m / 5360 m au GPS – **5331 m**. Le vrai sommet est un peu plus haut à **5446 m** mais tout le monde se contente de ce sommet. 10h50 Départ. 12h15 Retour au lodge 4707 m (+670 m / -670 m / 4,5km). 12h30 Boissons et repas. 13h30 Quartier libre





Vue sud-ouest depuis Gokyo Peak



Vue sud-est depuis Gokyo Peak

pour l'après-midi mis à profit par la majorité pour une bonne sieste. +24°C dans la chambre au soleil. Belote et promenades. 17h Coucher de soleil sur le Gyachung Kang 7922 m plein nord à la frontière du Tibet. 18h30 Repas. 20h Coucher. -2,9°C dans la chambre au cours de la nuit.

**Mercredi**  
11/11  
J08

**Gokyo 4760 m – Dragnag 4690 m**

6h45 Lever. 7h30 Petit déjeuner. Soleil. 8h35 Départ pour la traversée du glacier pour rejoindre le pied du Cho La. 9h15 Nous sommes au pied de la moraine à 4716 m qui a été franchie en trace directe depuis la crête 4800 m. Diverses montées et descentes à travers les rochers du glacier et entre les lacs glaciaires. De temps à autre, chutes de pierre dans les lacs. 11h50 Arrivée au



Khumbi Lodge de Dragnag 4657 m – **4690 m** (+215 m / -281 m / 4,4 km) par la rive gauche du glacier. 13h Repas spaghettis. 14h30 Temps libre et belote. +6°C dans la chambre. 4667 m. 18h30 Repas. 19h30 Coucher en restant habillé car demain le lever est très tôt. -0,4 °C dans la chambre en cours de nuit.



**Jeudi**  
12/11  
J09

**Dragnag 4690 m – Cho La 5370 m – Dzongla 4840 m**

3h30 Lever. 4h Petit déjeuner. 4h50 Départ à la frontale dans la nuit et le froid (-6,3°C dans mon sac à dos) en deux groupes décalés comme pour le pic Gokyo. Nous dérangeons des tétraogalles que l'on ne voit pas mais que l'on entend. Le lever de soleil est bienvenu mais l'eau gèle dans nos sacs pendant toute la montée qui est en pente assez douce dans sa première moitié. 7h40 5100 m au bord d'une dépression qui nous amène à 5000 m pour la montée finale du col qui sera difficile à cette altitude dans les blocs. C'est une belle étape alpine moins longue, pour la partie blocs, que le col de Contraix (Encantats) mais l'altitude change tout. 9h20 5100 m. Les guides aident au portage des sacs à dos. 11h10 Arrivée au Cho La 5282 m – **5369 m** pour découvrir un beau glacier qui nous



attend à la descente. En fait ce col est le Chhugyuma La car le vrai Cho La Col est au niveau des glaciers au nord (à gauche en montant ce col) à 5690 m. Vue sur les pics de Lobuche à l'est. Un oiseau type passereau s'aventure en ces lieux dans l'espoir d'avoir des miettes. Main courante fixe pour rejoindre le pied de la rimaye et accéder au glacier assez plat et bien enneigé.

12h15/12h40 Picnic sur le glacier en plein soleil sauf pour moi qui choisis l'ombre. Contournement de la langue finale du glacier par la rive droite rocheuse. Nombreux arrêts avant de rejoindre Dzongla sur un plateau surplombant le lac Chola Tsho. 15h30 Arrivée à l'Hôtel Mountain Home 4748 m – **4836 m** (+823 m / -704 m / 6 km ou 11 km au GPS). Longue sieste après cette journée éprouvante. 18h30 Repas. 20h Coucher. -1,5 °C dans la chambre en cours de nuit.



**Vendredi**  
**13/11**  
**J10**

**Dzongla 4840 m – Lobuche 4930 m**



que nous voyons les premiers yacks.



6h45 Lever. 8h Petit déjeuner. Soleil. 8h50 Départ. Sentier à flanc sur des pentes douces, peu de dénivelé. Vue inhabituelle sur l'Ama Dablam plein sud dans l'axe du lac Chola Tsho. Orienté d'abord sud-est, le sentier tourne progressivement vers le nord où il domine le chemin de montée directe à Lobuche avant de le rejoindre au-dessus du col de Tombes (Tokhla Pass). La fréquentation y est plus soutenue que sur le passage du Cho La. 11h première vue sur le Pumo Ri 7165 m et succession de moraines à franchir. C'est là



13h10 Arrivée au Sherpa Lodge de Lobuche 4845 m – 4910 m affiché – **4930 m** (+259 m / -179 m / 4,4 km). 13h20/14h Apéro Coca cola et repas pâtes. Ici les prix ont atteint les hauteurs : recharge tel 1000 roupies, eau 300 roupies, coca-cola 450 roupies. Brève sieste. 15h Départ pour acclimatation jusqu'à la crête de la moraine qui jouxte les lodges 4935 m – **4980 m**. Vue

sur le Kongma La 5535 m – **5509 m** en face de l'autre côté du glacier, le glacier Khumbu qui est large ici de 1 km environ et le Kala Patthar au nord sur une arête descendant du Pumo Ri. Quelques yacks s'affrontent paisiblement pour un coin de pitance ou pour une femelle. 16h10 Retour au lodge. Choix du repas. Petite polémique sur le texte du programme dans le topo Trinetra «partir tôt, lever de soleil et montée au Kala Patthar » pour demain. Seuls des trailers très affûtés pourraient envisager un lever de soleil au Kala Patthar en partant de nuit de Dzongla. Mais ce n'est pas le sens du texte. 4849 m (+355 m / -255 m). 17h Coucher de soleil sur le Nuptse puis belote. 18h30 Repas. 20h Coucher. +6,6°C dans la chambre.

Samedi  
14/11  
J11

**Lobuche 4930 m – Gorakshep 5170 m – Kala Patthar 5620 m ou stèle 5400m – Gorakshep 5170 m**



5h45 Lever. +4,4°C dans la chambre. WC gelés.  
6h30 Petit déjeuner 4875 m. 7h15 Départ. Montée le long des moraines que l'on franchit parfois pour en suivre une autre. 11h15 Arrivée au lodge Buddha L&R de Gorakshep 5090 m – **5171 m** (+428 m / -226 m / 3 km). 5216 m au GPS pour 5107 m à l'altimètre barométrique. 12h Repas puis courte sieste au soleil. 13h50 Départ pour le Kala Patthar sauf Henriette et Claude trop fatigués. La montée étant trop épuisante pour nous, Malou et moi arrêtons l'ascension vers 5350m et nous nous dirigeons vers ce que nous croyons être un chorten. C'est en fait un appel du gouvernement népalais en faveur de la lutte contre la fonte des glaciers de l'Himalaya **5387 m**.



Arrêt en bout du plateau 5400 m sans vue sur le Camp de base de l'Everest (trop de moraines et un glacier nous en séparent) mais bonne vue sur l'Everest, le Kala Patthar et toujours la pointe sommitale de l'Ama Dablam. 16h30 Retour au lodge 5193 m (+632 m / -415 m). Pendant ce temps le groupe atteint et dépasse un peu le sommet du Kala Patthar **5556 m** à 5632 m au GPS de Pierre – **5616 m** (+850 m / -630 m). 17 h Photos du coucher de soleil au sommet et au lodge sur le Pumo Ri, l'Everest et le Changtse 7583 m (Tibet – dans l'axe du col NW). 18h30 retour du groupe Kala Patthar à la frontale. 19h Repas spaguettis. 20h Coucher.



**Dimanche 15/11 J12 Gorakshep 5170 m – proximité Everest Base Camp 5300 m – Lobuche 4930 m**

15/11  
J12

6h/6h30 Lever +0,3°C dans la chambre. 7h Petit déjeuner. 7h55 Départ pour le camp de Base de l'Everest sauf Henriette. Soleil. 5105 m. Rapidement Claude renonce et retourne au lodge. Progression sur la longue crête de la moraine. Malou s'arrête à son tour et attend notre retour. Un peu plus loin ce sont Chantal et Michel qui s'arrêtent. Pendant ce temps à Gorakshep, Henriette et Claude assistent aux rotations d'hélicoptères qui évacuent quelques personnes. 9h55 Arrêt en bout de moraine où le sentier descend en direction du Nouveau Camp de Base de l'Everest et un embranchement monte vers le Camp de Base du Pumori. 5191 m / 5296 m au GPS – **5296 m**. Il resterait environ 1,5-1,7 km à parcourir sur le glacier pour atteindre le Camp de Base mais le point de vue est suffisant et il faut penser au retour. En cette saison apparemment pas d'expédition occupant le terrain; seuls quelques individus parcourent le glacier sur la partie empierrée mais pas sur la glace vive. 10h20 Retour. Nous rejoignons Chantal et Michel au point d'arrêt de



Malou. 12h Retour au lodge 5097 m (+330m / -330 m / 6,9 km). Coca cola et repas. 13h30 Départ pour Lobuche. 16h10 Arrivée au Sherpa Lodge 4864 m (+460 m / -698 m / 12 km). Briefing pour choix du trajet de demain : trop peu de vaillants pour mobiliser un guide afin de franchir le Kongma La 5509 m. Le groupe rejoindra directement Dingboche au complet. Le jour initialement prévu pour l'étape Chhunkhung-Dingboche qui est donc annulée sera mis à profit pour couper en deux la dernière étape prévue Namche Bazar - Lukla. 19h Repas 20h30 Coucher. +1,9°C dans la chambre.

**Lundi**  
**16/11**  
**J13**

**Lobuche 4930 m – Dingboche 4330 m**

7h Lever +2,7°C dans la chambre. 7h30 Petit déjeuner 4873 m. Soleil. 8h10 Départ avec quelques nuages. Vent au col des Tombes (Tokhla Pass 4830 m). Des chortens sont érigés en mémoire de montagnards disparus à l'Everest et dans le secteur. Nous y cherchons en vain des noms connus. Sur le sentier nous ne verrons personne (ni hommes ni bêtes) pendant 40 minutes. 10h10/10h35 Arrêt à Dukhla Yack L&R où nous prenons notre premier chocolat chaud. 4532 m – 4620 m affiché – **4610 m**. Vent et poussière dans la descente. Ici ils sont habitués car les murs de bordure des



champs sont ajourés (probablement pour éviter les congères de neige ou de poussière). 13h Arrivée à l'Alpine Resort de Dingboche 4300 m – **4329 m** après une descente finale raide de 100 m environ (+168 m / -734 m / 9,4 km). Dingboche est sur un grand plateau orienté nord-sud très bien nivelé avec murs de séparation comme à Khumjung et Phortse (en face de Phortse Thanga). La vallée est fermée au nord par le Lhotse, sa crête Est remontant vers le nord, l'Island Peak 6189 m et le Cho Polu pyramidal à la frontière 6395 m. Pot avant installation. 14h Repas 4336 m – 4326 m au GPS. 15 h Sieste, lecture ou tour de village. 17h Coucher de soleil sur l'Ama Dablam, le Cho Polu et enfin le Lhotse. Belote, repos. 18h45 Repas. 20h Coucher.



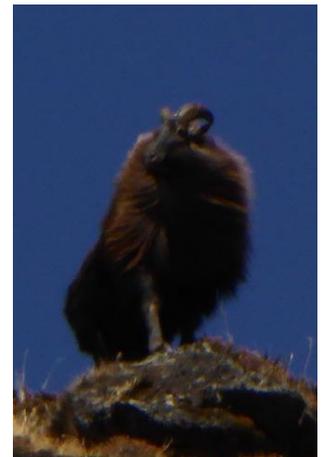
**Mardi**  
**17/11**  
**J14**

**Dingboche 4330 m – Debucho 3750 m - Tengboche 3860 m**

6h30 Lever. Soleil. 7h10 Petit déjeuner avec beurre. 4331 m. 8h15 Départ. Pause au premier pont où des locaux ramassent des bouses pour le chauffage. Les rochers du torrent ont de la dentelle de glace. 9h55 4067 m Pause en vue de Pangboche et des lodges qui précèdent. Juste avant Somare vue limitée sur l'Everest et le Lhotse.



Nous apercevons un thar de l'Himalaya (chèvre à très volumineuse fourrure) sur la crête qui nous surplombe. 11h/11h35 Pause à Pangboche 3954 m avec chocolats chauds et congolais. Nous profitons du four à viennoiseries du coin. Entrée dans une forêt de rhododendrons géants



peu après avoir vu le troupeau de chamois (dont un spécimen ressemble plus à un thar) et une suite de porteurs de planches de contreplaqué. 13h10/14h Repas au Paradise Lodge de Debucho 3743 m – **3740 m** et reprise des achats pour les dames. 15h Arrivée au monastère de Tengboche 3876 m – **3866 m**. 15h15/15h30 Visite du monastère sauf Claude, Birta et moi. 15h45 Arrivée au Trekker's Lodge (type tibétain) 3870 m – 3864 m au GPS – **3854 m** (+273 m / -745 m / 12 km). 17h Briefing d'Eliane sur la fin de trek (récompenses guides et porteurs) et le séjour à Katmandu. 18h30 Repas. 20h30 Coucher.



**Mercredi**  
**18/11**  
**J15**

**Tengboche 3860 m – Punki Denka 3280 m – Sanasa 3620 m - Namche Bazar 3440 m**

6h30 Lever. 7h Petit déjeuner. Soleil 3880 m +1,5°C dans la chambre. 8h Départ dans l'ombre avec belle vue sur l'Everest, le Lhotse et l'Ama Dablam avec le monastère en premier plan. Nous aurons cet arrière-plan un bonne partie de la matinée. 9h30/10h Arrêt au Riverside R & Lunch Place de Punki Denga 3276 m – 3376 m au GPS – **3320 m** pour prendre un chocolat chaud. Dans la montée nous verrons encore quelques yacks. 11h50/13h40 Peu après le carrefour qui monte à Gokyo (nous y sommes passés il y a 11 jours déjà) arrêt repas au Sanasa L&R 3576 m – 3628 m au GPS. A partir du point haut 3614 m le sentier qui passe en contrebas de l'Hotel Everest View de Khumjung est quasiment horizontal jusqu'à Namche Bazar.



Découverte des lophophores resplendissants (faisans multicolores) ainsi que leurs femelles que nous n'avions pas vus à l'aller. 15h40 Arrivée au lodge Mountain Dreams de Namche Bazar qui est un des meilleurs lodges du circuit 3421 m (+466 m / -912 m / 10 km). Douches chaudes et magasinage. Briefing d'Eliane concernant le complément pourboires. 19h Repas steak de yack pour la majorité. Haché et bien cuit, il était cependant moins gouteux que celui de Manang en 2013. 3404 m. 21h Coucher. +12°C.



**Jeu**  
**19/11**  
**J16**

**Namche Bazar 3440 m – Phakding 2620 m**

7h Lever. Soleil. +6,8°C dans la chambre. 7h30 Petit déjeuner 3413 m. 8h20 Départ pour la forte descente dans la forêt. 9h20/9h30 3098 m le beau temps nous permet de voir une dernière fois l'Everest. Attente de Desh retenu au check post pour nos permis mal remplis au check-post de l'aller. Il nous rejoint finalement à la double passerelle. 10h10/10h25 2896 m pause en contrebas des deux passerelles au bord de la rivière où un tournage de film est en cours ce qui intéresse visiblement nos guides. 10h55/11h10 2783 m Nouvelle pause avant la passerelle suivante. 11h55/13h55 2829 m Repas au Summit Home de Monjo (+161 m / -716 m / 5,6 km) 2836 m au GPS. 16h25 2628 m – **2622 m** (+311 m / -1087 m / 10,3 km) Arrivée au Phakding Star L&R un lodge superbe avec salle de bains privative en bordure de rivière et à proximité de la passerelle de Phakding. Ce choix résulte d'une réclamation faite sur le lodge de l'aller qui laissait à désirer pour ceux ayant été logés dans les annexes. 18h Pot avec les porteurs ; chants et danses de nos provinces (Resham Firiri et Alouette). Remise à Bilita notre aide guide de son pourboire et d'un complément pour son billet d'avion. Il doit nous quitter pour partir retrouver sa fille. 19h Repas au steak de yack pour la majorité. Petit cadeau à Desh. Rhum en apéritif et en digestif maintenant que les hautes altitudes sont derrière



nous. 20h45 Coucher 2625 m. Pas de nuages.

**Vendredi Phakding 2620 m – Lukla 2870 m**

**20/11  
J17**

7h30 Lever. Soleil, avions, trekkers et dzongques sont déjà sur le chemin. +10°C. 2656 m. 8h15 Petit déjeuner 2648 m – 2644 m au GPS. 9h15 Départ. Apercevons un rayon de miel sauvage au-dessus de Phakding (ce sera le seul du séjour). Les champs se font plus verts (navets, épinards, carottes). 12h30/14h20 Boissons et Repas de chowmein pris en extérieur au soleil au Khumbila GH à Cheplung 2716 m (+301 m / -226 m) 2689 m au GPS. Desh s'arrange pour avoir un verre de vin rouge qui reste d'un repas de mariage. 15h20 Nous repassons la porte de Lukla. 15h20/15h30 Photos de clôture du trek à l'entrée de Lukla. 15h40 Arrivée au Mera Lodge 2893 m – 2823 m au GPS (+468 m / -248 m / 7,4 km). Photos et choix du menu. Nous avons l'information par Desh que Birta n'a pas pu avoir d'avion pour Phaplu car il n'y avait pas assez de passagers ; il est donc parti à pied pour un trajet de deux jours. 17h30 Bourse aux vêtements pour les porteurs. Desh prépare les divers lots de vêtements dont nous souhaitons nous débarrasser et qui sont tirés au sort par chaque porteur à tour de rôle. 18h Remerciements aux porteurs, aide-guides et guide. 19h10 Repas Dal Bat. 21h Coucher.



**Samedi Lukla 2870 m – vol 4000m – Katmandu 1380 m**

**21/11  
J+1**

5h Lever 2904 m. 5h30 Petit déjeuner. 6h Départ. 6h30 Passage contrôle sécurité aéroport. 7h45 Embarquement vol 4 Tara. 7h53 Envol. Beau temps. Vol à l'altitude maxi de 4000 m. Stand-by ¼ heure avant d'atterrir à Katmandu. La vue sur Katmandu montre que, sur le périphérique, la circulation est quasiment nulle et qu'il y a une longue file de camions toujours à l'arrêt par défaut de carburant. 9h30 Bus. 10h Arrivée à l'hôtel Samsara Resort. Repas libre. 14h30 Départ pour l'agence Trinetra sauf Jean-Marie, Claude et Frédérique. 16 h retour à l'hôtel et temps libre. 18h35 Départ pour repas au restaurant Bonsai proche de l'hôtel. 21h40 Coucher.

**Dimanche Katmandu – journée libre**

**22/11  
J+2**

7h45 Lever. 8h Petit déjeuner. Beau temps. 9h30 Départ pour un circuit à pied vers la Tour Sundara via la place Asan. 10h30 Visite du Ratna Park petit jardin botanique qui n'est pas indispensable. 12h Après passage à la poste centrale, vue des restes de la Tour Sundara qui s'est effondrée après les séismes du printemps comme en 1934. Le liant du mortier était constitué de lentilles vertes et de caramel (dixit le panneau d'information). Détour par le Kathmandu Mall



dans l'espoir d'y trouver un restaurant mais ils sont tous fermés. Repartons vers Thamel en deux



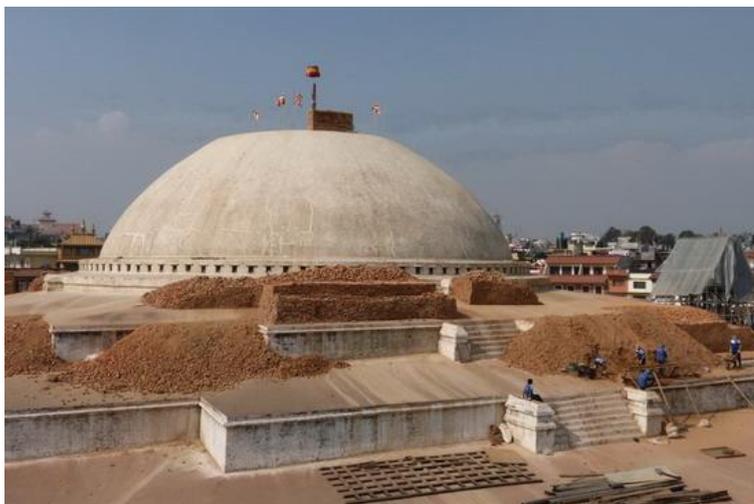
groupes. 14h/16h Repas au Pilgrim Restaurant après retour à Thamel pour notre groupe. Magasinage et retour hôtel pour retrouver Desh, son épouse, son fils et son neveu Gyan à 18h. 18h50 Repas de clôture à l'hôtel UTSE dans Jyatha autour d'une généreuse potée tibétaine (hot pot) pour tous. 20h15 Séparation et retour hôtel. 21h30 Coucher.

**Lundi Katmandu – Pashupatinath – Bodnath - Swayambudnath**

**23/11  
J+3**

6h45 Lever 1378 m. Petit déjeuner vers 7h15. Beau temps. 8h30 Bus. 9h Dépose à Pashupatinath haut lieu hindouiste après Bénarès à l'entrée sud au bord de la rivière Bagmati. Très calme à cette heure. Nuée de singes qui sont maintenant nourris sur place. Peu de crémations face au temple de Shiva (interdit aux non hindouistes). Quelques sadhus. Montée sur la colline aux nombreux temples et lingams. Ce sont surtout les empilements en pierre qui se sont effondrés. 11h Déplacement en bus jusqu'à Bodnath ou Bouddhanath pour voir le plus grand stupa du Népal et peut-être du monde. Stuppeur ! la partie haute du stupa avec les yeux de Bouddha est décapitée. Tri des briques et reconstructions partielles sont en cours après les séismes du printemps dernier. Très peu

d'affluence. Repas en deux groupes, pour nous ce sera l'Himalayan Restaurant en terrasse. Départ en bus à 14h pour Swayambudnath situé en haut d'une colline. Les singes (macaques rhésus) ont refait leur apparition (quasiment absents en 2013) et se livrent à des chasses en bandes organisées. 16h Retour à l'hôtel puis temps libre magasinage ou autres. 18h45 Départ pour le repas au restaurant Big Belly. 21h40 Coucher.



**Mardi**  
**24/11**  
**J+4**

### **Katmandu - Bhaktapur**

6h15 Lever. Soleil. 6h45 Petit déjeuner. 8h Départ en bus pour Bhaktapur. Longues files d'attente (2 km) pour le ravitaillement en carburant. 8h35 Bhaktapur aussi appelée Bhadgaon, ancienne capitale qui subit le même sort que Patan 10 ans plus tard. Tour des 4 grandes places de Bhaktapur et des principales curiosités : Durbar Square avec le



palais royal et la porte d'Or, Taumadhi Tole, à proximité, et le temple Nyatola à 5 étages toujours intact, Tachupal Tole, plus à l'est, avec le temple de Dattatraya et la Place des Potiers, vers le sud, qui a un peu perdu de son intérêt.



Thamel House Restaurant à proximité immédiate de l'hôtel. 22h Retour hôtel et coucher.



Nombreux édifices détruits par les séismes (surtout les étages hauts des constructions à plusieurs toits). Nous nous retrouvons tous pour « la » dégustation de yaourts, certains même pour en reprendre un second. 12h Repas au King Crud en plein centre de Durbar Square. Sur le retour, nous croisons une manifestation de népalais vers l'ambassade d'Inde protestant contre le blocus. 14h10-14h50 retour à l'hôtel. Derniers achats et visites. 19h10 Repas au

**Mercredi**  
**25/11**  
**J+5**

### **Katmandu – Vols retour New-Delhi/Paris Air India (sauf Jean-Marie qui prolonge)**

6h Lever. 6h30 Petit déjeuner. Adieu à Jean-Marie qui va jouer les prolongations quelques jours à Katmandu. 7h30 Bus pour l'aéroport. Soleil. 8h Sunar nous offre les écharpes blanches (khata) en guise d'adieu à l'aéroport. Enregistrement en groupe pour Paris. Contrôles et attente. Finalement à 11h30/11h45 envol pour New Delhi suite à un retard général des vols. Beau temps mais le panorama sur les massifs montagneux est assez brumeux et notre vol ne survole pas la chaîne himalayenne comme en 2013. Arrivée à New Delhi juste à temps pour passer les contrôles et embarquer pour le vol de Paris. 14h30 (heure Népal) Décollage pour Paris. 18h40 (locale) Arrivée à Roissy. Récupération rapide de nos bagages car ils sortent en premier. Le groupe se disperse. Certains restent provisoirement à Roissy (Chantal et Michel) ou regagne leur province (Claude). Les autres se retrouveront demain à Montparnasse aux TGV de 10h28 ou de 14h28 pour Pau. 19h45 Bus Air

France pour Montparnasse malgré la perte du billet de Malou. 21h15 Malou, Nicole, Robert, Henriette et Michel se retrouvent pour diner à la crêperie de Pont Aven à Montparnasse. 23h Coucher.

**Jeudi  
26/11  
J+6**

### **Retour Paris-Pau (sauf Claude)**

Le petit groupe (Malou, Pierre, Nicole et Robert, Henriette et Michel) se retrouve au premier TGV de 10h28 à Montparnasse. Retours à Orthez, Pau et Saint-Jean-de-Luz sans problème.

A 14h28 le TGV pour Pau est à l'heure et Aline et Eliane aussi. Leur arrivée à Pau sera cependant retardée de près d'une heure par un incident sur un train qui précède le leur (c'est tout de même mieux que le retard de 4 h de l'an passé).

La prolongation du séjour de Jean-Marie à Katmandu a été perturbée par la pénurie d'essence qui a rendu les déplacements plus onéreux ou plus aléatoires. Même son avion retour a été obligé de faire escale sans prévenir à Bénarès pour ravitaillement en kérosène. Comme la plupart d'entre nous il a mis une semaine pour retrouver ses marques.

Orthez 06/01/2016, pour le groupe, Michel V

**En conclusion un grand merci à Eliane qui a rendu possible ce beau voyage qui s'est révélé très « élevé » à tous points de vue.**



**OM MANE PADME HUM**



## Synthèse des étapes

Date	Etapes	Altitude	Distance cumulée km	Etape km	Altitude min	Altitude max	Dénivelé Positif m	Dénivelé Négatif m	Dénivelé net m	Marche (h)
	<b>Lukla</b>	2870	0							
1 Me 4/11	<b>Phakding</b>	2630	7,6	7,6	2580	2870	260	-435	-240	03:45
2 J 5/11	<b>Namche Bazar</b>	3440	17,3	9,7	2630	3440	1005	-240	810	05:50
3 V 6/11	<b>Namche Bazar</b>	3440	24,3	7	3400	3880	640	-640	0	05:15
4 S 7/11	<b>Phortse</b>	3600	32,5	8,2	3440	3950	688	-534	160	05:00
5 D 8/11	<b>Machermo</b>	4410	40,5	8	3600	4410	1025	-247	810	04:50
6 L 9/11	<b>Gokyo</b>	4760	47,9	7,4	4410	4800	598	-268	350	06:15
7 Ma 10/11	<b>Gokyo</b>	4760	52,5	4,6	4760	5330	670	-670	0	03:00
8 Me 11/11	<b>Dragnag</b>	4690	56	3,5	4690	4800	215	-281	-70	03:15
9 J 12/11	<b>Dzongla</b>	4840	65	9	4690	5370	823	-704	150	10:05
10 V 13/11	<b>Lobuche</b>	4930	71,3	6,3	4760	4980	355	-255	90	05:30
11 S 14/11	<b>Gorakshep</b>	5170	79,5	8,2	4930	5620	850	-630	240	08:10
12 D 15/11	<b>Lobuche</b>	4930	89,3	9,8	4930	5300	460	-698	-240	06:20
13 L 16/11	<b>Dingboche</b>	4330	97,3	8	4330	4930	168	-734	-600	04:25
14 Ma 17/11	<b>Tengboche</b>	3860	107,6	10,3	3740	4330	273	-745	-470	05:40
15 Me 18/11	<b>Namche Bazar</b>	3440	116,8	9,2	3300	3860	466	-912	-420	05:20
16 J 19/11	<b>Phakding</b>	2620	126,5	9,7	2620	3440	311	-1087	-820	05:30
17 V 20/11	<b>Lukla</b>	2870	134	7,5	2580	2870	468	-248	250	04:25
Total				134			9275	-9328	0	92:35:00
moyenne/jour			7,9	7,9			546	-549	0	5:26

Ndr : les altitudes données dans le tableau sont les plus communément admises ou probables (selon les cartes consultées il y a en général au moins trois altitudes différentes pour chaque point). Dans le texte les altitudes sont celles de mon altimètre barométrique (sauf pour les sommets); en **rouge** celles données par Google Earth ; celles données par GPS sont signalées. Les cumuls de dénivelés positifs et négatifs sont ceux relevés sur altimètre barométrique. Le dénivelé net est l'écart d'altitude entre points de départ et d'arrivée.

Merci à Aline pour les photos de groupe.

# Circuit réalisé

