



# GOKYO – KALAPATTAR-EBC PAR LES 3 COLS

**21 jours Katmandu/Katmandu**  
**17 jours de circuit**

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, il franchit le Renjo La (5340m) véritable balcon sur l'Everest et descend vers les alpages et le lac de Rermo Pokhari formant un grand plateau sauvage pour rejoindre la vallée de la Bhothe Kosi sous le Nangpa La (5716m), l'un des fameux passages entre Népal et Tibet, toujours emprunté par les caravanes de yacks amenant vivres, tapis, plastiques de toutes sortes au marché de Namche Bazar.



## INFORMATION :

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

**En raison de la sur fréquentation par les touristes de cette région en octobre et novembre, il peut y avoir des problèmes d'hébergement, et vous devrez peut être dormir dans une salle commune ou sous tente**

## ALTITUDE :

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

## ATTENTION :

**Il arrive souvent que les avions soient détournés à cause de la saturation de l'aéroport de Katmandu et faire Katmandu-Ramechap en 4X4 et Ramechap-Lukla en avion et Lukla-Ramechap en avion et Ramechap-Katmandu en 4X4. Le trajet commence ou se termine en 4X4 occasionnant pas mal de fatigue et des frais supplémentaires !**

## ITINERAIRE

**21/10/19**  
**Jour 01**

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

**22/10/19**  
**Jour 02**

**Katmandu – Lukla - Phakding 2800m**, environ 45min d'avion et 4H de marche. 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. Lodge
- 23/10/19**  
**Jour 03**      **Phakding - Namche Bazaar 3340m**, environ 6H de marche. Nous naviguons entre rive droite et rive gauche de la Dudh Kosi. Montée assez raide pour arriver à Namche Bazaar, la capitale du pays sherpa. Nombreux petits commerces, souvenirs tibétains, marché le samedi. Lodge
- 24/10/19**  
**Jour 04**      **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
- 25/10/19**  
**Jour 05**      **Namche - Thame 3800m**, environ 5H de marche  
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
- 26/10/19**  
**Jour 06**      **Thame - Lunden 4400m**, environ 5H de marche  
Montée régulière sur la rive gauche de la Bhote Koshi, 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
- 27/10/19**  
**Jour 07**      **Lumdeng - Renjo pass 5435m - Gokyo 4750m**, environ 6H de marche. 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
- 28/10/19**  
**Jour 08**      **Gokyo - Gokyo Ri 5280m - Dragnag 4500m**, environ 7H de marche. Ascension le matin tôt du Gokyo Peak. Par un cheminement relativement facile, nous arrivons au sommet, magnifique belvédère sur les sommets : Cho Oyu, Everest, Lhotse et Makalu. Descente jusqu'au hameau de Dragnag en passant sur une moraine. Lodge
- 29/10/19**  
**Jour 09**      **Dragnag - Chola Pass 5420m - Dzonglha 4620m**, environ 7H de marche. Une pente raide avec un sentier mène au col, une nouvelle vallée s'offre à nous, récompensant nos efforts, premières vues sur l'Ama Dablam. Descente vers le hameau de Dzonglha. Lodge  
**INFORMATION :**  
**Le passage du Cho La ne peut s'entreprendre que par beau temps et sans chute de neige fraîche.**
- 30/10/19**  
**Jour 10**      **Dzonglha - Lobuche 4950m**, environ 4H de marche  
Une petite journée facile qui nous permettra de

	<p>récupérer. Vue extraordinaire sur le Nuptse, l'Everest et le Lobuché peak. Lodge</p>
<p><b>31/10/19</b> <b>Jour 11</b></p>	<p><b>Lobuche – Kalapattar 5500m - Gorakshep 5150m,</b> environ 6H de marche. Lever tôt le matin pour profiter du lever de soleil et gravir les pentes sud du Kala Pattar, au pied du Pumori. Vue inoubliable sur le col sud, passage clé de l'ascension de l'Everest, et sur la presque totalité de l'itinéraire d'ascension. Lodge</p>
<p><b>01/11/19</b> <b>Jour 12</b></p>	<p><b>Gorakshep – CBE 5500m – Lobuche 4950m,</b> environ 6H de marche. Cheminement chaotique dans les moraines, jusqu'au véritable camp de base de l'Everest. Nous sommes au pied de la redoutable Ice Fall et de ses célèbres échelles. Lodge</p>
<p><b>02/11/19</b> <b>Jour 13</b></p>	<p><b>Lobuche – Kongma La 5535m – Chhukung 4670m,</b> environ 5H de marche. Nous allons traverser le glacier du Khumbu pour rejoindre les pentes du Kongma La. Montée raide jusqu'au col, au pied du Nuptse, vue plongeante sur la vallée glaciaire de l'Everest. Longue descente vers Chukung, dans un cirque exceptionnel, au pied de la fantastique face sud du Lhotse, toujours vierge. Lodge</p>
<p><b>03/11/19</b> <b>Jour 14</b></p>	<p><b>Chhukung – Dingpoche 4400m,</b> environ 3H de marche Nous quittons le camp de base et entamons notre chemin de retour. Marche jusqu'au village de Dingboche. Lodge</p>
<p><b>04/11/19</b> <b>Jour 15</b></p>	<p><b>Dingboche - Pangpoche 3980m - Tengboche 3860m,</b> Environ 7H de marche. Belle descente face à l'Ama Dablam, traversée d'une passerelle sur le torrent, traversée d'une très belle forêt entretenue par les moines. Lodge</p>
<p><b>05/11/19</b> <b>Jour 16</b></p>	<p><b>Tengpoche - Namche Bazar 3440m,</b> environ 6H de marche. Descente rapide dans une belle forêt. Passerelle à Phunki avant une lente remontée puis un sentier balcon aboutissant à Namche Bazar. Lodge</p>
<p><b>06/11/19</b> <b>Jour 17</b></p>	<p><b>Namche Bazar – Lukla 2800m,</b> environ 7H de marche Descente par le même chemin qu'à l'aller. Lodge</p>
<p><b>07/11/19</b> <b>Jour 18</b></p>	<p><b>Lukla - Katmandu,</b> après petit déjeuner, 45mn d'avion <b>Vol soumis aux aléas météorologiques pouvant provoquer de longues heures d'attente dans ce petit aéroport. A cause de la saturation de l'aéroport de Katmandu (1 seule piste) l'avion peut atterrir et vous retrouverez Katmandu en 4X4.</b></p>
<p><b>08/11/19</b> <b>Jour 19</b></p>	<p><b>Katmandu,</b> journée libre</p>
<p><b>09/11/19</b> <b>Jour 20</b></p>	<p><b>Katmandu,</b> journée libre</p>

**10/11/19**  
**Jour 21**

**Katmandu**, départ et transfert à l'aéroport

**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 (5 jours) à cause de mauvais temps

**Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seul le guide de Trinetra, en concertation avec l'agence, est habilité à prendre la ou les décisions nécessaires pour la sécurité de tous.  
Tous les participants du groupe doivent respecter ces consignes.**