



# LACS GOKYO

## 19 jours Katmandu/Katmandu

### 14 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 descendre vers les alpages et le lac de Rermo Pokhari formant un grand plateau sauvage pour rejoindre la vallée de la Bhote 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.**

#### L'ALTITUDE :

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

**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**

## ITINERAIRE

<b>05/10</b> <b>Jour 01</b>	<b>Katmandu</b> , arrivée, accueil à l'aéroport et transfert <b>Nuit à l'hôtel</b>
<b>06/10</b> <b>Jour 02</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre servant à établir les formalités <b>Nuit à l'hôtel</b>
<b>07/10</b> <b>Jour 03</b>	<b>Katmandu - Lukla - Phakding 2800m</b> , 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
<b>08/10</b> <b>Jour 04</b>	<b>Phakding - Namche Bazaar 3340m</b> , environ 6H de marche. Nous naviguons ente 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

- 09/10**  
**Jour 05**      **Namche Bazaar 3440m**, repos acclimatation.  
Découverte du village, de ces petits commerces. Quelques boutiques et commerçants tibétains vendent des bijoux et des produits artisanaux en provenance du Tibet en contrebande. Lodge
- 10/10**  
**Jour 06**      **Namche Bazaar - Khumjung 3760m**, environ 1H30 de marche. Montée raide d'une heure et demie pour atteindre le beau village de Khumjung jumelé à Khunde. Installation dans une lodge rustique mais la meilleure vue sur l'Everest, le Nuptse, le Lhotse au loin et l'Ama Dablam et le Thamserkhu au premier plan. Ballade dans ce gros bourg sherpa où Hillary le vainqueur de l'Everest, a établi une école et un hôpital. Lodge
- 11/10**  
**Jour 07**      **Khumjung - Phortse Tenga 3675m**, environ 4H de marche. Marche sur les flancs du Khumbila, la montagne sainte des Sherpas. Passage à Mong et descente en lacets jusqu'à la Dudh Khosi et Phortse Tenga.. Lodge
- 12/10**  
**Jour 08**      **Phortse Tenga - Machermo 4400m**, environ 6H de marche. Nous remontons la vallée de Gokyo à travers une belle forêt de rhododendrons agrémentée de quelques cascades. Lodge
- 13/10**  
**Jour 09**      **Machermo - Gokyo 4750m**, environ 5H de marche nous remontons en passant de hameaux en hameaux et découvrons progressivement le Cho Oyu 8143m frontière avec le Tibet. Arrivée à Gokyo. Les montagnes se reflètent dans les eaux calmes du lac. Lodge
- 14/10**  
**Jour 10**      **Gokyo – Gokyo Ri 5280m –Gokyo 4750m**, environ 4H de marche. Nous consacrons cette journée à l'ascension du Gokyo Peak. Par un cheminement relativement facile, nous arrivons au sommet, magnifique belvédère sur les sommets : Cho Oyu, Everest, Lhotse et Makalu. Retour près des lacs pour nous reposer. Lodge
- 15/10**  
**Jour 11**      **Gokyo – Nha 4400m- Thore 4410m**, environ 6H de marche. Nous changeons de rive et traversons le glacier à Nha. Lodge
- 16/20**  
**Jour 12**      **Thore – Phortse 3810m**, environ 6H de marche. En descendant le long de l'Imje Khola. Lodge
- 17/10**  
**Jour 13**      **Phortse – Tengboche 3860m**, environ 6H de marche En descendant le long de l'Imje Khola. Lodge
- 18/10**  
**Jour 14**      **Tengboche - Namche Bazar 3440m**, environ 6H de marche. En passant sur l'autre rive de l'Imje Khola descente puis remontée à Tyanboche où se trouve le monastère le plus célèbre du Khumbu. Vue magnifique sur l'Ama Dablam Descente rapide dans une belle forêt.

	Passerelle à Phunki avant une lente remontée puis un sentier balcon aboutissant à Namche Bazar. Lodge
<b>19/10</b> <b>Jour 15</b>	<b>Namche Bazar – Lukla 2800m</b> , environ 7H de marche Descente par le même chemin qu'à l'aller. Lodge
<b>20/10</b> <b>Jour 16</b>	<b>Lukla - Katmandu</b> , environ 45mn d'avion Vol soumis aux aléas de la météorologie pouvant provoquer de longues heures d'attente dans ce petit aéroport. <b>Nuit à l'hôtel</b>
<b>21/10</b> <b>Jour 17</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre <b>Nuit à l'hôtel</b>
<b>22/10</b> <b>Jour 18</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre <b>Nuit à l'hôtel</b>
<b>23/10</b> <b>Jour 19</b>	<b>Katmandu</b> , départ de 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 (5jours) à cause de mauvais temps
- A cause de la sur fréquentation de l'aéroport qui n'a qu'une seule piste, le vol peut être détourné sur un petit aéroport et vous regagnerez Katmandu ou vous partirez en 4X4