

LACS GOKYO KALAPATTAR EVEREST BASE CAMP PAR LES 3 COLS

23 jours Katmandu/Katmandu
18 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 de 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.

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

ATTENTION :

La Ministère de l'Aviation Civile nous a fait un courrier : en raison de la saturation de l'aéroport qui n'a qu'une seule piste, pour l'automne prochain, les vols pour Lukla se feront par l'aéroport de Manthali à une centaine de kilomètres de Katmandu. Katmandu-Manthali se fait par la route, il faut compter 5 heures

ITINERAIRE

Jour 01

Katmandu, arrivée, accueil à l'aéroport et transfert
Nuit à l'hôtel
Petit déjeuner compris

- Jour 02** **Katmandu - Manthali**, environ 5H de route.
Départ l'après-midi pour Manthali
Nuit à l'hôtel
Petit déjeuner et dîner compris
- Jour 03** **1 Manthali – Lukla - Phakding 2660m**, environ 30min d'avion et 4H de marche. + **150m - 350m**
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 pourrons, 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
- Jour 04** **2 Phakding - Namche Bazaar 3440m**, environ 6H de marche. + **580m**
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
- Jour 05** **3 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
- Jour 06** **4 Namche – Thame 3820m**, environ 5H de marche + **460m - 80m**
Nous pourrons 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
- Jour 07** **5 Thame - Sumdur Ridge 4960m - Thame 3820m**, Environ 6H de marche. + **1140m - 1140m**
Journée d'acclimatation. Si vous êtes en forme nous pourrons gravir le Sumdur Ridge, belvédère sans aucune difficulté technique. Du sommet nous aurons un panorama inoubliable vers la frontière tibétaine et profonde vallée du Nangpa La (Le col est ouvert aux caravanes de yacks conduites par des marchands tibétains venant commercer dans le Khumbu), sur le Pasang Lamu Peak, le Cho Oyu à 8201m et de très nombreux sommets entre 6000 et 7000m. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
- Jour 08** **6 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 diner compris
- Jour 09** **7 Lumdeng – Renjo pass 5400m- Gokyo 4750m,**
environ 6H 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 diner compris
- Jour 10** **8 Gokyo – Gokyo Ri 5360m - Dragnag 4700m,** environ 7H de marche. + **610m - 660m**
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
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 11** **9 Dragnag - Chola Pass 5420m – Dzonglha 4840m,** environ 7H de marche. + **720m - 580m**
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 Dzongla. Lodge
INFORMATION :
Le passage du Cho La ne peut s'entreprendre que par beau temps et sans chute de neige fraîche.
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 12** **10 Dzonglha – Lobuche 4930m,** environ 4H de marche + **220m - 120m**
Une petite journée facile qui nous permettra de récupérer. Vue extraordinaire sur le Nuptse, l'Everest et le Lobuché peak. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 13** **11 Lobuche – Everest BC 5370m - Gorakshep 5160m,** environ 7H de marche. + **440m - 200m**
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
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 14** **12 Gorakshep – Kalapattar 5500m - Lobuche 4950m,** environ 7H de marche. + **340m - 550m**
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
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 15** **13 Lobuche – Kongma La 5535m – Chhukung 4700m,**
environ 5H de marche. + **385m - 835m**
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
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 16** **14 Chhukung - Chhukung Ri 5400m- Chhukung 4700m, + 700m - 700m**
Départ tôt le matin pour gravir sans difficulté du Chhukung Ri. Ce très beau belvédère offre des vues splendides sur les hauts sommets : Lhotse, Makalu, Baruntse, le magnifique Ama Dablam et, vers l'ouest, le Thamserku et le Cholatse. Cette ascension est comparable à celle du Kala Pattar. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 17** **15 Chhukung – Dingpoche - Tengboche 3860m,**
environ 6H de marche + **100m - 1000m**
Belle descente dans la vallée du Khumbu sous les magnifiques faces de l'Ama Dablam. Nous retrouvons l'habitat permanent et l'activité agricole au village de Dingpoche, puis, progressivement, les forêts. Arrêt à Pangboche, sous l'œil de l'Ama Dablam avant d'arriver à l'étape du soir. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 18** **16 Tengpoche - Namche Bazar 3440m,** environ 6H de marche. + **50m - 1150m**
Descente rapide dans une belle forêt. Passerelle à Phunki avant une lente remontée puis un sentier balcon aboutissant à Namche Bazar. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 19** **17 Namche Bazar – Lukla 2800m,** environ 7H de marche + **700m - 1300m**
Descente par le même chemin qu'à l'aller. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 20** **18 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
- Jour 21** **Katmandu,** journée libre
Nuit à l'hôtel
Petit déjeuner compris

- Jour 22** | **Katmandu**, journée libre
Nuit à l'hôtel
Petit déjeuner compris
- Jour 23** | **Katmandu**, départ de et transfert à l'aéroport
Petit déjeuner compris

**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.**