

LACS GOKYO KALAPATTAR EVEREST BASE CAMP 20 jours Katmandu/Katmandu 15 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.

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 font 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

22-Oct.
Jour 01

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

23-Oct.
Jour 02

Katmandu - Manthali, environ 5H de route.
Départ l'après-midi pour Manthali
Nuit à l'hôtel
Petit déjeuner et dîner compris

- 24-Oct.
Jour 03** **Manthali – Lukla - Phakding 2800m**, environ 30min 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. 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 diner compris
- 25-Oct.
Jour 04** **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 Bazar, la capitale du pays sherpa. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- 26-Oct.
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. Chaque semaine, le samedi, se tient un important marché à Namche où les paysans des alentours vendent leurs récoltes de blé, maïs, millet. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- 27-Oct.
Jour 06** **Namche – Phortse 3800m**, environ 6H30 de marche Le chemin grimpe au-dessus des maisons pour rejoindre la ligne de crêtes. Passage d'un petit col et descente sur Khumjung. Vue superbe l'Ama Dablam. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- 28-Oct.
Jour 07** **Phortse - Machermo 4400m**, environ 6H de marche Nous remontons la vallée de Gokyo à travers une belle forêt de rhododendrons agrémentée de quelques cascades. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- 29-Oct.
Jour 08** **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
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- 30-Oct.
Jour 09** **Gokyo – Gokyo Ri 5360m – Dragnag 4750m**, environ 7H de marche. Magnifique belvédère sur tous les sommets très proches du Khumbu dont 4 de plus de 8000m : Cho Oyu Everest Lhotse et Makalu Retour sur Gokyo par le même itinéraire puis traversée du glacier sur une moraine jusqu'à Dragnag nous conduire au pied du Cho La. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- 31-Oct.
Jour 10** **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 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

**01-Nov.
Jour 11**

Dzonglha – Lobuche 4950m, environ 4H de marche
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

**02-Nov.
Jour 12**

Lobuche – Kalapattar 5500m - Gorakshep 5150m, 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

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

**03-Nov.
Jour 13**

Gorakshep – CBE 5500m – Lobuche 4950m, 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

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

**04-Nov.
Jour 14**

Lobuche - Pangpoche 4250m, environ 7H de marche
Descente jusqu'à Thokla et bifurquons vers Dingboche. L'island Peak, l'Ama Dablam et plus loin le Makalu nous offrent un spectacle extraordinaire. Descente assez raide pour arriver à Dingboche où nous aurons des vues extraordinaires sur le Nuptse, Pumori et Langtren. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

**05-Nov.
Jour 15**

Pangboche - Tengboche - Namche Bazar 3440m, environ 6H de marche. Nous montons jusqu'à Tengboche, cœur spirituel du Khumbu. Visite du fameux monastère, magnifique site dominé par l'Ama Dablam. Nous retrouvons ensuite le sentier pour redescendre parmi les forêts de rhododendrons pour atteindre les bords de la Dudh koshi. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

**06-Nov.
Jour 16**

Namche Bazar – Lukla 2800m, environ 7H de marche
Descente par le même chemin qu'à l'aller. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

**07-Nov.
Jour 17**

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

08-Nov. Jour 18	Katmandu , journée libre Nuit à l'hôtel Petit déjeuner compris
09-Nov. Jour 19	Katmandu , journée libre Nuit à l'hôtel Petit déjeuner compris
10/11 Nov. Jour 20	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.