



LACS GOKYO KALAPATTAR EVEREST BASE CAMP

21 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 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

ITINERAIRE

05/10
Jour 01

Katmandu, arrivée, accueil à l'aéroport et transfert

06/10
Jour 02

Katmandu, journée libre servant à établir les formalités

07/10
Jour 03

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. 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

08/10 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
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. Chaque semaine, le samedi, se tient un important marché à Namche où les paysans des alentours vendent leurs récoltes de blé, maïs, millet. Lodge
10/10 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
11/10 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
12/10 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
13/10 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
14/10 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.
15/10 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
16/10 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
17/10 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
18/10 Jour 14	Lobuche – Pangboche 4250m , environ 6H de marche Belle descente dans la vallée du Khumbu, sous le regard de l'Ama Dablam. Nous retrouvons la vie des villages et les travaux agricoles dans les champs. Lodge
19/10 Jour 15	Pangpoche - Namche Bazar 3440m , 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
20/10 Jour 16	Namche Bazar – Lukla 2800m , environ 7H de marche Descente par le même chemin qu'à l'aller. Lodge
21/10 Jour 17	Lukla-Katmandu , 45mn d'avion Vol soumis aux aléas météorologiques pouvant provoquer de longues heures d'attente dans ce petit aéroport.
22/10 Jour 18	Katmandu , journée libre
23/10 Jour 19	Katmandu , journée libre
24/10 Jour 20	Katmandu , journée libre
25/10 Jour 21	Katmandu , départ de et transfert à l'aéroport