



# 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 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

<b>Jour 01</b>	<b>Katmandu</b> , arrivée, accueil à l'aéroport et transfert
<b>Jour 02</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre servant à établir les formalités
<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. 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

- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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.**
- 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
- 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

<b>Jour 13</b>	<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
<b>Jour 14</b>	<b>Lobuche – Pangboche 4250m</b> , 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 Lodge
<b>Jour 15</b>	<b>Pangboche - 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
<b>Jour 16</b>	<b>Namche Bazar – Lukla 2800m</b> , environ 7H de marche Descente par le même chemin qu'à l'aller. Lodge
<b>Jour 17</b>	<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.</b>
<b>Jour 18</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre
<b>Jour 19</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre
<b>Jour 20</b>	<b>Katmandu</b> , départ de et transfert à l'aéroport

**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.**

**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**