



# GOKYO – KALAPATTAR-EBC PAR LES 3 COLS

**22 jours Katmandu/Katmandu**  
**17 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.**

**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**

## ALTITUDE :

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

## ITINERAIRE

**16/04**  
**Jour 01**

**Katmandu**, accueil à l'aéroport et transfert

**17/04**  
**Jour 02**

**Katmandu**, journée libre servant à établir les formalités

**18/04**  
**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. Lodge

- 19/04  
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. Nombreux petits commerces, souvenirs tibétains, marché le samedi. Lodge
- 20/04  
Jour 05** **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
- 21/04  
Jour 06** **Namche - Thame 3800m**, environ 5H de marche  
Nous pourrions 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
- 22/04  
Jour 07** **Thame - Lunden 4400m**, environ 5H de marche  
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
- 23/04  
Jour 08** **Lumdeng - Renjo pass 5435m- Gokyo 4750m**, environ 6H de marche. 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
- 24/04  
Jour 09** **Gokyo - Gokyo Ri 5280m - Dragnag 4500m**, environ 7H de marche. 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
- 25/05  
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 Dzonglha. Lodge  
**INFORMATION :**  
**Le passage du Cho La ne peut s'entreprendre que par beau temps et sans chute de neige fraîche.**
- 26/05  
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
- 27/05  
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>28/05</b> <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>29/05</b> <b>Jour 14</b>	<b>Lobuche – Kongma La 5535m – Chhukung 4670m</b> , environ 5H de marche. 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
<b>30/05</b> <b>Jour 15</b>	<b>Chhukung – Dingpoche 4400m</b> , environ 3H de marche. Nous quittons le camp de base et entamons notre chemin de retour. Marche jusqu'au village de Dingboche. Lodge
<b>01/06</b> <b>Jour 16</b>	<b>Dingboche - Pangpoche 3980m - Tengboche 3860m</b> , Environ 7H de marche. Belle descente face à l'Ama Dablam, traversée d'une passerelle sur le torrent, traversée d'une très belle forêt entretenue par les moines. Lodge
<b>02/06</b> <b>Jour 17</b>	<b>Tengpoche - 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>03/06</b> <b>Jour 18</b>	<b>Namche Bazar – Lukla 2800m</b> , environ 7H de marche. Descente par le même chemin qu'à l'aller. Lodge
<b>04/06</b> <b>Jour 19</b>	<b>Lukla-Katmandu</b> , 45mn d'avion Vol soumis aux aléas de la météorologie pouvant provoquer de longues heures d'attente dans ce petit aéroport.
<b>05/06</b> <b>Jour 20</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre
<b>06/06</b> <b>Jour 21</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre
<b>07/06</b> <b>Jour 22</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre
<b>08/06</b> <b>Jour 23</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre
<b>09/06</b> <b>Jour 24</b>	<b>Katmandu</b> , départ 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.**