



LACS GOKYO KALAPATTAR EVEREST BASE CAMP

21 jours Katmandu/Katmandu

15 jours de circuit

OP3

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 yaks 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 :

A cause de la saturation de l'aéroport de Katmandu qui n'a qu'une seule piste, le Ministère de l'Aviation nous informe que cet automne les avions pour Lukla partiront et atterriront tous à l'aéroport de Manthali dans le district de Ramechap. L'aller et le retour de Katmandu sera fera par la route.

ITINERAIRE

Trinetra-Adventure Ltd PO Box 20231, Kantipath, Jyatha, Kathmandu, NEPAL

Tel : 977-1-4252462, Fax : 977-1-4266613, E-mail : trinetra@mos.com.np

Website : www.trinetra-adventure.com (regd. No. 7844/054/055)

12/10/19 Jour 01	Katmandu , arrivée, accueil à l'aéroport et transfert
13/10/19 Jour 02	Katmandu - Manthali , Environ 6H de route. Nuit à l'hôtel
14/10/19 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. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
15/10/19 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 Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
16/10/19 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 Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
17/10/19 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 Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
18/10/19 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 Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
19/10/19 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 Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
20/10/19 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 dîner compris
21/10/19 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 Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris INFORMATION : Le passage du Cho La ne peut s'entreprendre que par beau temps et sans chute de neige fraîche.
22/10/19 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 dîner compris
23/10/19 Jour 12	Lobuche –Gorakshep 5150m, environ 3H de marche. Nous empruntons un vallon tranquille avant de passer la moraine au milieu d'un gigantesque chaos de rochers. Nous arrivons au "lac de sable" de Gorak Shep. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
24/10/19 Jour 13	Gorakshep – Kalapattar 5500m – Dingboche 4410m, environ 7H à 8H de marche. Tôt le matin nous montons au Kala Pattar à 5600m. Le sentier est raide, mais régulier. Du sommet, situé au pied de la pyramide du Pumori (7161m), la vue sur l'Everest, l'Ice Fall et le Nuptse (7861m) est saisissante ! Nous redescendons ensuite à Gorak Shep puis continuons jusqu'à Lobuche 4910m et Dingboche 4410m. Lodge
25/10/19 Jour 14	Dingboche – Pangboche - Kenjoma 3550m, 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. C'est par une descente assez raide que nous rejoignons la Dudh Kosi à Phunki et le sentier remonte régulièrement jusqu'à Kenjoma. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
26/10/19 Jour 15	Kenjoma - Namche Bazar – Monjo 2835m, 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. Nous descendons jusqu'à Jorsale et Monjo. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
27/10/19 Jour 16	Monjo – Lukla 2800m, environ 4H de marche. Descente par le même chemin qu'à l'aller. Lodge Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

28/10/19 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. Petit déjeuner compris
29/10/19 Jour 18	Katmandu , journée libre
30/10/19 Jour 19	Katmandu , journée libre
31/10/19 Jour 20	Katmandu , journée libre
01/11/19 Jour 21	Katmandu , 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.