



GOKYO – KALAPATTAR-EBC

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

08/11
Jour 01

Katmandu, accueil à l'aéroport et transfert

09/11
Jour 02

Katmandu, journée libre servant à établir les formalités

10/11
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

11/11 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
12/11 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
13/11 Jour 06	Namche Bazaar – Khumjung - Khunde 3780m , environ 3H de marche. Montée à travers une petite forêt sur les hauteurs, première découverte de l'Ama Dablam, de l'Everest, du Lothse et de tout le haut Khumbu. Passage à Khumjung, Khunde. Possibilité de visite de la Khumjung Hillary High School et du Khunde Hospital, deux établissements ont été construits à l'initiative de sir Edmund Hillary. Lodge
14/11 Jour 07	Khunde – Syangboche – Thame 3800m , environ 3H de marche. Visite du monastère. 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
15/11 Jour 08	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
16/11 Jour 09	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
17/11 Jour 10	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
18/11 Jour 11	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.

19/11 Jour 12	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 Lobuche peak. Lodge
20/11 Jour 13	Lobuche – Kalapattar 5500m - Gorakshep 5150m , environ 7H de marche. Lever tôt le matin pour profiter du coucher 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
21/11 Jour 14	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
22/11 Jour 15	Lobuche – Dingboche 4410m , environ 4H 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. Encore une courte journée de marche pour rejoindre Dingboche, le plus haut village habité du Khumbu. Visite du fameux monastère, site magnifique dominé par l'Ama Dablam. Lodge
23/11 Jour 16	Dingboche - Tengboche 3860m environ 6H de marche. Traversée du torrent par une passerelle, marche dans très belle forêt entretenue par les moines du monastère. Découverte du monastère sur fond d'Ama Dablam; visite du monastère. Il a été édifié en 1919 et a brûlé à deux reprises, c'est le plus important du Khumbu. Il donne lieu fin octobre à la célèbre fête du calendrier sherpa, Mani Rimdu où prières, danses et spectacles se succèdent dans une féerie de couleurs. Lodge
24/11 Jour 17	Tengpoche - Jorsale 2370m , environ 6H de marche. Descente rapide dans une belle forêt. Passerelle à Phunki avant une lente remontée puis un sentier balcon pour arriver à Namche et descendre à l'étape du soir. Lodge
25/11 Jour 18	Jorsale - Lukla 2700m environ 5H de marche. Dernière montée vers Lukla en suivant le cours de la Dudh Kosi. A Phéliche nous aurons la possibilité de visiter le centre spécialisé du MAM, et le mémorial de l'Everest. Lodge
26/11 Jour 19	Lukla-Katmandu , 45mn d'avion Vol soumis aux aléas de la météorologie pouvant provoquer de longues heures d'attente dans ce petit aéroport.
27/11	Katmandu , journée libre

Jour 20	
28/11	Katmandu , journée libre
Jour 21	
29/11	Katmandu , journée libre
Jour 22	
30/11	Katmandu , départ et transfert à l'aéroport
Jour 23	

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