



MERA PEAK 6461M

21 jours Katmandu/Katmandu
15 jours de circuit

Avec une altitude à 6476m dans le Khumbu, le Mera peak est un sommet qui offre un panorama exceptionnel sur cinq géants de plus de 8 000 mètres, Kangchenjunga, Makalu, Lothse, Everest et Cho Oyu. Le Mera Peak, l'un des plus hauts trekkings peaks népalais, est un challenge accessible, une première approche idéale de la haute altitude en Himalaya. De Lukla,



nous longerons la Dudh Khosi ("rivière de lait"), puis gagnerons le Panggom La (3286m) en cheminant de village en village... La traversée de forêts de rhododendrons nous mènera à la vallée sauvage d'Hinku, pour atteindre le Mera Peak. Au retour, nous passerons le Zatr Teng La (4943m). Cette ascension est aussi la promesse de somptueux panoramas. Du sommet, le regard embrasse le Cho Oyu, l'Ama Dablam, l'Everest, le Lhotse...L'ascension se fait dans la neige. La difficulté correspond à celle de la voie normale

du Mont Blanc, l'altitude en plus. Du Mera La, à 5413m, de grandes pentes de neige peu crevassées mènent aux dômes sommitaux où une dernière bosse est considérée comme étant le sommet. Si toute l'ascension correspond à une marche en crampons sans difficulté particulière, à par l'altitude et la distance, les derniers 50m à franchir sont les plus techniques et nécessitent d'effectuer une petite longueur (pentes à 40° en neige), parfois de poser un rappel ou une corde fixe si la pente est en glace.

De tous les sommets de trekking, le Mera Peak est techniquement le plus facile, mais aussi l'un des plus hauts.

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.

ITINERAIRE

Jour 01	Katmandu , accueil à l'aéroport et transfert à votre hôtel.
Jour 02	Katmandu , servant à établir les formalités
Jour 03	Kathmandu - Lukla 2850m - Chutok 2800m Le matin, vol pour Lukla offrant une magnifique vue sur l'Himalaya. Début du trekking et traversée du village de Surke, puis montée au Chutok La (2945m). Lodge sommaire
Jour 04	Chutok - Pangkongma 2850m , environ 5H de marche Traversée de la Poyan Khola avant de monter au Khari La

(3081m), puis traversée par une succession de talwegs dominant la Khari Khola. Nombreux villages : Kharte, Nyrungso, avant de rejoindre Pangkongma. Lodge sommaire

- Jour 05** **Pangkongma - Kurke 3750m**, environ 3H de marche
Etape absolument superbe. Montée au Pangkongma La (3173m) puis parcours de crêtes sur la Zattara Danda dominant toute la région, boisée et verdoyante. Visite éventuelle au départ du petit monastère de Pangkong. Lodge sommaire ou tente
- Jour 06** **Kurke - Chetrabu (Thulu Kharka) 4150m**, environ 6H de marche. Nous continuons aujourd'hui sur un chemin escarpé qui suit la crête. Passage d'un col à 4400m et descente vers les alpages de Tulikharka. Lodge sommaire ou tente
- Jour 07** **Chetra bu (Thuli Kharka) – Khote 3500m**, environ 6H de marche. Le chemin continue pour rejoindre Kote (Mounsom Kharka) à la jonction des deux vallées descendant du Mera. Le village est superbe avec quelques lodges et épiceries. Lodge sommaire ou tente
- Jour 08** **Kote - Tagnag 4260m**, environ 6H de marche.
En suivant la rive ouest de la Hinku Drangka vers le nord, nous traversons les pâturages d'été de Gondishung (petite gompas), Dupishung et Lungsamba. La vallée devient plus étroite, coincée entre le Kanguru (6369m) et le Mera West (6255m). Lodge sommaire ou tente
- Jour 09** **Tagnag - Khare 4900m**
La montée reprend le long de la moraine latérale du Dig Glacier. Hébergement à Khare, un peu avant le glacier qui conduit au Mera La. Lodge sommaire ou tente
- Jour 10** **Khare 4900m**, acclimatation
Lodge sommaire ou tente
- Jour 11** **Khare – Mera La 5415m - Mera CB 5300m**, environ 5H de marche. Le matin, prendre pied sur le glacier peut s'avérer un peu délicat. Par contre, le glacier lui-même ne présente pas de difficulté particulière jusqu'au col. Passage du Mera La et campement un peu en contrebas, versant Hongu, sur des terrasses de gravier. Camp
- Jour 12** **Mera CB - Mera Haut Camp 5800m**, environ 4H de marche
Installation d'un camp d'altitude vers 5800m, près d'une croupe rocheuse qui sépare le glacier du Mera de celui du Naulekh. Il y a peu de place et les tentes parfois se touchent. La vue de ce camp est extraordinaire: Kanchenjunga, Chamlang, Makalu, Baruntse, Everest, Lhotse, Cho Oyu... Ce panorama est considéré comme l'un des plus beaux du Népal. Camp
- Jour 13** **Haut Camp - Mera Peak 6461m – Khare 5300m**, environ 12H de marche. Ascension du sommet central du Mera Peak : montée régulière sud/sud-ouest sur des pentes de 30°, en général peu crevassées. Les pentes sommitales sont un peu plus raides (40°) et éventuellement équipées de cordes fixes. Du sommet, vue

extraordinaire sur l'Himalaya de l'Est : Cho Oyu, Ama Dablam, Everest, Nuptse, face sud du Lhotse, Baruntse, Makalu, Kangchenjunga... une des plus belles vues de tout l'Himalaya.
Lodge sommaire ou tente

- Jour 14** **Khare – Kothe 3600m**, environ 6H de marche
Retour à la vallée de l'Hinku et aux alpages.
Lodge sommaire ou tente
- Jour 15** **Kothe - Thuli Kharka 4200m**, environ 6H de marche
Raide montée qui nous permet de prendre pied sur une crête aérienne et sauvage. Superbes vues sur la vallée de l'Hinku.
Lodge sommaire ou tente
- Jour 16** **Thuli Kharka - Chetra La (4590m) – Lukla 2800m**, environ 8H de marche. Longue journée pour passer le col de Chetra La (4590m) ; belle brèche au milieu de parois rocheuses. Descente raide au milieu des forêts et des alpages. Lodge
- Jour 17** **Lukla - Katmandu**, 45mn d'avion
Vol soumis aux aléas de la météorologie pouvant provoquer de longues heures d'attente dans ce petit aéroport.
- Jour 18** **Katmandu**, journée libre
- Jour 19** **Katmandu**, journée libre
- Jour 20** **Katmandu**, journée libre
- Jour 21** **Katmandu**, 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.

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 (5jours) à cause de mauvais temps