

Automne 2019

Hajur Aama (alias Thérèse Gurung) passe deux mois au Népal, avec le soutien indispensable de Trinetra Adventure et sa solide équipe de guides et de porteurs.



1^{er} trek.

Seule avec Surman (guide) et Maïla (porteur), autour de Laprak pour passer Dashain avec tous ses amis laprakis.



Temps forts du trek :

Musée de Laprak
École des Amis de
Laprak
Une nuit à Mamche
(au col)



Moments très agréables avec Rimaya et Réjina et la famille de Dilé.

Rimaya et Réjina
et la famille de Dilé.



2^{ème} trek.



Mon compagnon de trek Jean-Luc et moi,
avec Gyalzen Sherpa (guide)
et Roz Raï (porteur) dans le Solu Kumbu.
Région peu fréquentée par les touristes, à
part Junbesi et Salleri.



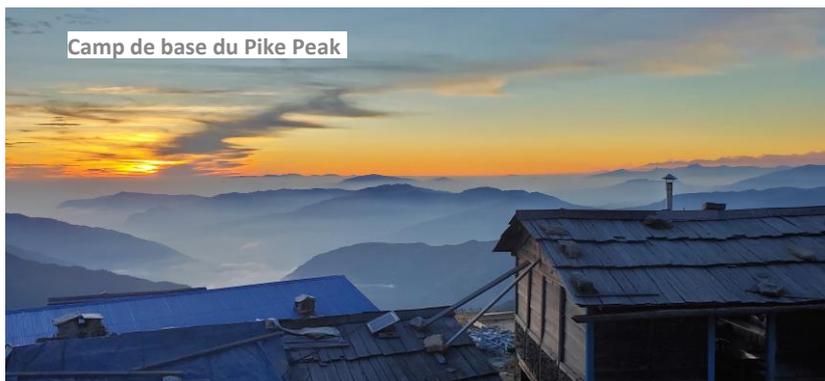
Chemins très sauvages,
belle nature (plantes et
légumes à portée de
main : irkous, cardamone
etc...



Cardamone



Visites de monastères
magnifiques, à Jiri,
Bhandar, Chiwang...



Trek à recommander pour sortir des sentiers battus !

3^{ème} trek. Mon compagnon de trek et moi, avec Surman (guide) et Santosh (porteur).

Grand tour du Manaslu par le Larke Pass (5106 m), « à l'envers ».

Départ de Bhulbule-Ngadi.



4x4 local jusqu'à Dharapani, puis montée progressive jusqu'à Bintang. Un jour d'acclimatation à l'altitude avec balade au lac de Ponkar Ka, 3965 m



Phedi, au pied du Larke La

Halte d'une nuit à Phedi, High camp, 4400m et le lendemain, montée au col et descente sur Dharmasala. Étape pas trop difficile, mais très longue... prévoir un vrai pique-nique et une boisson chaude pour un arrêt après le col.



On rencontre Ras à Sama Gaon.



Descente sur Samdo, Sama Gaon, Namrung, Deng et Macha Khola, Soti Khola, Arughat pour rejoindre Katmandou en bus local.

Très belle expérience. À recommander ! Car monter est plus facile que descendre !!

(moins de risque de chute !). Surtout à mon âge un peu avancé, 74 ans !

Pour chaque trek, environ 15 jours. Excellent séjour grâce à TRINETRA.