

NEPAL

Circuit 3 : « Everest - Kalapathar ou lac de Gokyo »

21 jours : randonnée et découverte.

Ce trek en pays Sherpa vous emmène jusqu'aux pieds de l'Everest, là où la nature vous offre des panoramas spectaculaires sur les sommets Himalayens. A votre retour du trek, vous ferez la connaissance de nos différents partenaires locaux dans la vallée de Katmandu.



Points forts du circuit

- Diversité des rencontres avec les populations locales
- Contact avec les peuples de l'Himalaya (peuple Sherpa)
- Contact avec la nature et la culture montagnarde

Régions visitées

- Vallée de Katmandu
- Solu Kunbu

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Hébergement

- Maisons d'hôtes
- Lodges

Programme détaillé



- Jour 1 :** Départ de France.
- Jour 2 :** Arrivée à Katmandu. Accueil et transfert en maison d'hôtes. Visite de l'école Pioneer Academy, nuitée en famille tibétaine.
- Jour 3 :** Matinée découverte à Pashupatinath, haut lieu de l'hindouisme, et Bodnath grand stupa bouddhiste. Après-midi, briefing pour le trek et derniers achats avant le départ. Repas en groupe et nuitée en famille tibétaine.
- Jour 4 :** Départ en avion Kathmandu-Lukla (2800m), 1h de vol, puis départ du trek pour Pharding (2640 m).
- Jour 5 :** Départ de Pharding pour Namche bazaar (3446 m), capitale du Solu Kumbu.
- Jour 6 :** Acclimatation à Namche, excursion à Shyangboche (3730 m).
- Jour 7 :** Départ de Namche pour Thyngboche (3800m), première vue sur l'Everest, visite du monastère bouddhiste.
- Jour 8 :** Départ de Thyngboche pour Dingboche (4410m).
- Jour 9 :** Départ de Dingboche pour Thugla (4620m) situé à 2 heures. Acclimatation après le déjeuner en direction de Chola-Pass.
- Jour 10 :** Départ de Thugla pour Lobuche (4930m).

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

- Jour 11 :** Départ de Lobuche pour Gorak-shep (5160m). Après le déjeuner, départ pour le Kalapathar (5545m), coucher de soleil sur l'Everest avec une vue imprenable sur les sommets himalayens.
- Jour 12 :** Départ de Lobuche pour Pheriche (4243m).
- Jour 13 :** Départ de Pheriche pour Chukung (4730m).
- Jour 14 :** Départ de Chukung pour Dingboche. (4260m). De Chukung, possibilité de se rendre camp de base de l'Island peak.
- Jour 15 :** Départ de Dingboche pour Namche Bazaar.
- Jour 16 :** Départ de Namche Bazaar pour Lukla.
- Jour 17 :** Dernier jour à Lukla, vol retour Lukla-Katmandu. Transfert en maisons d'hôtes à Bhaktapur. Après-midi libre et nuitée en famille newar (hindouiste).
- Jour 18 :** Visite guidée de la vieille ville et de nos partenaires artisans. Possibilités de participer à des activités villageoise (poterie, sculpture) Nuitée en famille Newar (hindouiste).
- Jour 19 :** Visite du musée de Patan. Repas. Puis rencontres locales à Bungamati et Khokana. Nuitée en famille tibétaine
- Jour 20 :** Journée libre et transfert à l'aéroport.
- Jour 21 :** Arrivée en France.

Équipement de randonnée

Poids maximum de l'équipement : 10 Kg

- Sac à dos et bâtons de randonnée (conseillés)
- Chaussures de randonnée déjà utilisées (afin d'éviter les ampoules)
- Veste coupe vent + polaire
- Poncho contre la pluie
- 2 pantalons de randonnée
- Sous vêtements de rechange
- 3 paires de chaussettes
- Chemise respirante spéciale randonnée (conseillée)
- Bonnet, gants, écharpe, lunettes de soleil et crème solaire
- Sac de couchage (résistance -30°)
- Gourde et/ou thermos
- Des barres céréales (conseillées)

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Une ½ journée sera consacrée à l'achat des derniers matériels dans les nombreux magasins de trekking de Katmandu, nous vous conseillons d'acheter votre matériel manquant une fois sur place.

Petite pharmacie

- Pour les petites blessures : antiseptique, compresses, bandes Velpeau, sparadrap, aiguille stérile, épingle à nourrice, pansements gras pour les brûlures
- Pommade pour soigner les piqûres et coupure
- Micro pure (purificateur d'eau)
- Savon sans eau pour se laver les mains
- Crème de protection solaire

Le Népal étant un pays où vous pouvez être confronté à différentes maladies, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin pour les traitements suivants :

- Pour les soucis intestinaux : anti-diarrhéique et un réhydratant, un pansement gastrique, anti-vomitif, un antispasmodique
- Des antibiotiques à utiliser aux doses et périodes prescrites après avis d'un médecin.
- Pour les rhumes, allergies : un antihistaminique
- Pour la douleur et la fièvre : paracétamol ou aspirine

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com