

TREKKING

VALLEE DU KHUMBU EVEREST.



SITUATION GEOGRAPHIQUE :

Située au nord est de Kathmandou, la vallée du Khumbu s'étend jusqu'aux frontières du Tibet.

HISTORIQUE : Le Solo Khumbu doit sa célébrité à la proximité du plus haut sommet du globe (8848 m) et aux villages et monastères sherpas.

Le Khumbu est situé dans le nord est du Népal. Il y a environ 500 ans, les Sherpas ont quitté la province du Kham, située dans l'est du Tibet (bouddhiste), pour venir s'établir dans les hautes vallées himalayennes du Népal, notamment au pied du mont Everest.

Longtemps utilisé pour les échanges commerciaux entre le Népal et le Tibet cette vallée est profondément marquée par l'histoire et la culture sherpas. Nous ne manquerons pas de visiter ses splendides temples Bouddhistes.

ITINERAIRE :

Nous commençons notre trek par un vol en avion bi moteur de Katmandou à Lukla. Là nous retrouvons notre équipe de porteurs et sherpas. Nous apercevons bientôt nos premiers yaks, merveilleuses bêtes hirsutes qui barrent la route de leur lourde masse. Nous arrivons rapidement à Namche Bazaar capitale Sherpa, lieu de tous les échanges. Notre trek continu en direction du nord les sommets majestueux tels que l'Ama Dablam, le Cho Oyu, l'Everest, le Nuptsé apparaissent comme par enchantement, les temples respandissent. Notre progression se fera plus lente pour ne pas subir les effets néfastes liés à l'altitude. Toujours en direction de l'Everest nous monterons le petit sommet situé sur les pentes basses du Pumori, c'est le Kala Pattar meilleur poste d'observation possible du Mont Everest. Retour sur Lukla.

DIFFICULTES :

La difficulté réside essentiellement dans l'altitude.

NIVEAU :

Bon marcheur.

DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE :

Jour 01	Vol de Paris
Jour 02	Arrivée à Katmandou, transfert à l'hôtel** Dernier préparatif pour le trek.
Jour 03	Vol pour Lukla 2840 m , trek jusqu'à Phakding 2610 m nuit en lodge.
Jour 04	Trek 2 – Phakding – Namche Bazaar 3440 m, nuit en lodge.
Jour 05	Trek 3 – Journée d'acclimatation à Namche , marche à la journée vers Thami, nuit en lodge.
Jour 06	Trek 4 – Namche Bazaar à Tengpoche 3820 m, nuit en lodge.
Jour 07	Trek 5 – Tengpoche à Pheriche 4240, nuit en lodge.
Jour 08	Trek 6 - Journée d'acclimatation à Pheriche, nuit en lodge.
Jour 09	Trek 7 – Pheriche à Lobuche 4910 m, nuit en lodge.
Jour 10	Trek 8 – Lobuche à Gorak shep 5140 m, ascension du Kala Pattar 5540 m nuit en lodge.
Jour 11	Trek 9 – Gorak Shep à Lobuche, nuit en lodge.
Jour 12	Trek 10 – Lobuche à Tengpoche 3820 m, nuit en lodge.
Jour 13	Trek 11 – Tengpoche à Namche Bazaar, nuit en lodge.
Jour 14	Trek 12 – Namche Bazaar à Lukla, nuit en lodge.
Jour 15	Lukla vol sur Katmandou, nuit à l'hôtel**
Jour 16	Katmandou journée de visite et de sécurité si le vol de Lukla est retardé. Vol pour Paris en soirée.
Jour 17	Arrivée à Paris

Ce programme est indicatif et peut être modifié en fonction des conditions météorologiques et de la condition physique des participants

GROUPE :

A partir de 4 personnes jusqu'à 12 maxi.

ENCADREMENT :

Guide local , Sherpas + 1 porteur pour 2 personnes + personnels de cuisine.

DUREE : 17 jours dont 12 jours de trek.

DATES : du vendredi 3 au dimanche 26 octobre 2008

PRIX : 2100 €

Ce prix comprend :

- les vols Paris // Paris
- les transferts nécessaires au déroulement normal du programme.
- l'encadrement par un Sherpa et guide local.
- tous les frais lors du trek excepté vos boissons (coca cola, biere...)
- la taxe d'entrée dans le parc de Sagarmatha.
- les nuits d'hôtel à Kathmandou,

Ce prix ne comprend pas :

- les taxes d'aéroports
- les repas à Kathmandou.

Les modalités de règlement :

- 30% d'acompte à l'inscription
- le solde 30 jours avant la date de départ

PASSEPORT/VISA :

Passeport : être en possession d'un passeport valide au moins 6 mois après la date de retour.

Visa :

Possibilité d'acheter son visa sur place : 25 € + 1 photo d'identité.

Sans ce passeport vous ne pourriez embarquer et votre voyage serait annulé sans dédommagement possible.

<http://www.diplomatie.gouv.fr/voyageurs>

VACCIN - EXAMEN MEDICAL :

soyez à jour avec les vaccinations classiques (diphthérie, tétanos, poliomyélite, typhoïde).

N'oubliez pas l'examen dentaire.

ASSURANCE :

Vous pouvez souscrire un forfait assurance "rapatriement -maladie - accident - annulation du voyage – bagages - frais de recherche et de sauvetage". Voir les modalités sur notre bulletin d'inscription.

HEBERGEMENT :

Hôtel** en chambre de 2 personnes.

Lors du trek : Lodge.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

MONNAIE : Roupie

CHANGE : 1€ = 80 Roupie

LANGUE OFFICIELLE : Le Népalais
DECALAGE HORAIRE : = Paris + 5 h15 heures

EQUIPEMENT INDIVIDUEL :

IMPORTANT cet équipement doit être réparti en 2 bagages:

- 1 bagage à main compact (le sac à dos)
- 1 bagage pour la soute dont le poids ne doit pas dépasser 16 kg (sac marin 120 litres)
- passe-montagne ou bonnet en laine ou en fourrure polaire
- chapeau en toile + foulard
- 1 ensemble sous-vêtements (tee-shirt & caleçon) « thermique »
- 1 pull en fourrure polaire
- 1 pantalon de montagne
- 1 veste et 1 pantalon en Goretex (ou équivalent)
- 1 veste en duvet
- 1 paire de moufles chaude
- 1 paire de gant en fourrure polaire
- 2 paires de chaussettes en laine épaisse
- 3 paires de chaussettes fines (marche)
- survêtements de sport, shorts...sous-vêtements, tenue de voyage...
- 1 paire de chaussures de montagne étanche
- 1 paire de chaussures légères pour la marche
- 1 sac de montagne 30 litres
- 1 sac marin + cadenas pour le bagage à soute
- 1 ceinture porte-billets
- 1 paire de bâtons de ski
- 1 lampe frontale + ampoule de rechange + 2 piles longue durée
- lunettes de soleil
- briquet +couteau genre "Opinel"
- 1 gourde.
- crème solaire écran total + crème après solaire
- stick lèvres écran total & après solaire
- 1 trousse de toilette légère
- quelques sacs plastique ou Nylon pour protéger les affaires personnelles

-1 petite pharmacie individuelle comprenant: (à constituer avec votre médecin traitant)
élastoplaste 5cm - double peau (compeed) - antidiarrhéique: imodium et ercéfuryl -
antalgique: aspirine ou doliprane - collyre: uvéline - pastilles purifiantes pour l'eau de
boisson: hydroclonazone ou micropure - pansements adhésifs - compresses désinfectantes
- somnifère léger - antitussif - médicament pour la gorge: strepsyle - antibiotique à large
spectre - ne pas oublier vos médicaments personnels s'il y a lieu.

EQUIPEMENT COLLECTIF FOURNI :

- pharmacie de groupe complète