

HIMALAYA DU NEPAL

Programme du Trekking Kalapathar-Gokyo (optionnel ascension à Island Peak (6.189m). 22 jours.

Jour 1: Vol.

Vol de Barcelona ou Madrid à Kathmandu au Nepal.

Jour 2: Kathmandu.

Réception du groupe à l'aéroport et déplacement à l'hôtel avec transport privé. Une brève présentation du programme et de formalités nécessaires.

Hôtel (PD).

Jour 3: Kathmandu.

Jour libre à Kathmandú. Préparation de l'expédition.

Hôtel (PD).

Jour 4: Vol Kathmandu – Lukla. Trekking a Phakding 2652m.

Déplacement à l'aéroport très précoce et vole vers le village de Lukla. Un vol excellent de 40 minutes avec une vue fabuleuse vers le Himalaya. Visite le village de Lukla et ensuite nous commencerons le trekking jusqu'à Phakding (2652m). 3 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 5: Phakdingma a Namche Bazar 3440m.

Trekking de Phakdingma à Namche Bazar (3440m). Il s'agit d'un trekking avec un parcours intéressant entre des bois et les grandes montagnes que nous servira d'un apéritif pour le jour suivant! L'arrivée à Namche Bazar, le capitale de la vallée de Khumbu et du royaume sherpa. 5 à 6 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 6: Jour libre en Namche.

Un jour libre dans Namche Bazar. Nous pourrons tranquillement visiter la capitale des sherpas, de son monastère et de son musée Sherpa et de la conquête de l'Everest.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 7: Namche – Tengboche 3860m.

Trekking de Namche à Tengboche. Après une courte montée dure, nous prendrons une sente spectaculaire en forme d'un balcon sur la vallée, jusqu'au village de Phortse Tenga. Peu après nous pourrons profiter de la vue du sommet de Cho Oyu de 8201 mètres. Nous arriverons à Tengboche par l'après-midi. 6 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 8: Tengboche – Periche 4240m.

Trekking jusqu'à arriver à Periche, avec une vue spectaculaire de montagnes comme le Kanthega, Cho Oyu, et le Tawu-Che. 5 heures

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 9: Periche – Lobuche 4910m.

Depuis Periche nous prendrons la vallée vers le Nord-nord-ouest, en passant pour Phulung Karpo jusqu'à Lobuche, chemin du camp de base de l'Everest. 6 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 10: Lobuche – Gorak Shep 5140m.

Sortie précoce, pour monter jusqu'à Gorak Shep, à côté de Kalapathar. 6 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 11: Gorak Shep – Kala Pattar 5630m – Dzonglha 4843m.

Depuis le sommet nous pourrions jouir d'une vue merveilleuse de l'Everest, de Cho Oyu, de Lhotse, d'Amadablam et plusieurs plus. Nous reviendrons jusqu'à Gorak Shep et après nous nous dirigerons vers Dzonglha. Le groupe de trekking montée la vallée vers Dzonglha, et le groupe du Island Peak jusqu'à Dingboche. 8 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 12: Dzonglha - Cho La Pass 5420m - Thagma 4000m.

Trekking long avec la dureté de la hauteur pour monter le col.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 13: Thagma – Gokyo 4750m.

Un jour plus tranquille mais encore en altitude.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 14: Gokyo – Gokyo Peak 5483m – Machermo 4410m.

Trekking entre moraines de le sommet du Gokyo de 5483m, et descente de la vallée jusqu'à arriver a Machermo. Cette ascension sera seulement si le groupe est en bon état et du bon temps. Cette ascension augmente la durée de le jour. 5 a 9 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 15: Machermo – Dhole 4040m.

Nous continuons notre descente sur le côté ouest de la grande vallée de Gokyo. 4 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 16: Dhole – Khumjung 3790m.

Nous commençons à trouver des forêts a la hauteur du Jhumjung. 5 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 17: Khumjung – Namche Bazar 3440m.

Trekking au retour jusqu'à Namche Bazar. Retrouvée avec le groupe du Island Peak. 6 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 18: Namche Bazar - Lukla.

Un dernier jour de trekking au retour. 6 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 19: Lukla - Kathmandu.

Vol d'avion jusqu'à Kathmandu. Après-midi libre à Kathmandu.

Hôtel (PD).

Jour 20: Kathmandu.

Jour libre a Kathmandu.

Hôtel (PD).

Jour 21: Kathmandu.

Déplacement à l'aéroport international de Kathmandu et vol vers Barcelone o Madrid.

Hôtel (PD).

Jour 22: Kathmandu.

Arrivée à Barcelona ou Madrid.

Légende: PD: petit déjeuner; DE: déjeuner; DI: dîner.

EXTENSION À ISLAND PEAK 6.165M

Jour 11: Gorak Shep – Kala Pattar 5630m – Dingboche 4350m.

Depuis le sommet nous pourrions jouir d'une vue merveilleuse de l'Everest, de Cho Oyu, de Lhotse, d'Amadablam et plusieurs plus. Nous reviendrons jusqu'à Gorak Shep et après nous nous dirigerons vers Dzonglha. Le groupe de trekking montée la vallée vers Dzonglha, et le groupe du Island Peak jusqu'à Dingboche. 8 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 12: Dingboche - Chukhung.

Trekking tranquille jusqu'à Chukhung, vers le Camp Base du Island Peak. 3 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 13: Chukhung.

Jour pour relax et la dernière phase d'acclimatation.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 14: Chukhung – Camp Base de l'Island Peak 4970m.

Trekking entre les moraines de l'Island et le Lhotse, au pied de l'Island Peak sur son côté sud. 5 heures.

Tente (PD, DE, DI).

Jour 15: Camp Base – Camp 1 5500m.

Montée au Camp 1. Ascension entre roches de la grand moraine de l'Island Peak. 5 heures.

Tente (PD, DE, DI).

Jour 16: Camp 1 5500m – Island Peak - Chukhung.

Ascension au sommet de l'Island Peak, et descente jusqu'à Chukhung. 10 a 12 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 17: Chukhung - Tengboche.

Trekking du retour à Tengboche. 6 heures.

Lodge (PD, DE, DI).

Jour 18: Tengboche – Namche Bazar.

Trekking de retour à Namche Bazar. Retrouvée avec le groupe du Gokyo. 6 heures.

Lodge (PD, DE, DI).



COMPANHIA DE
GUIES
DE MONTANHA