

Azimutdreams

vous propose :



NEPAL

du 14 au 29 octobre 2022

« Sur le chemin de l'Everest »

J. 1 Vol Geneve - Katmandou

J. 2 Arrivée au Népal ou nous sommes accueillis par notre équipe locale. Prise des chambres à l'hôtel. Repos, temps libre puis briefing général sur notre voyage.

J. 3 Vol Katmandou-Lukla. Le vol aura lieu tôt le matin pour une question de visibilité. Un grand moment que l'arrivée sur cet aéroport en pente...assez unique. Temps de vol environ 40 minutes. Les porteurs sont là ils nous attendent. Préparation des charges puis départ pour Phakding 2610 m. Le Trek commence par une courte descente et traverse une vallée où sont cultivés blé, pommes de terre, maïs, et légumes.

Marche : 3 heures, dénivelé positif 200 m. Hébergement lodge

J. 4 Phakding - Namche Bazar. La journée débute par une marche douce histoire de se mettre en jambes. Plusieurs rivières seront traversées sur des ponts typiques du Népal. La pente deviendra toujours plus raide et arrivera le

moment ou nous pourrions apercevoir l'Everest ! Photos, puis encore un petit effort en voilà Namche-Bazar célèbre village point de départ de nombreuses expéditions. Une grande journée mais il y aura de nombreuses pauses.... !!

Marche : 6 heures, dénivelé positif 1350 m. Hébergement lodge

J. 5 **Namche-Bazar**. Journée d'acclimatation. afin de favoriser l'adaptation du corps à l'altitude. Demi -journée de marche sur les hauteurs de Namche puis visite du village de Khumjung 3780 m. Magnifique vue sur les hauts sommets du haut-Khumbu. Retour sur Namche

Marche : 4-5 heures, dénivelé positif 550 m. Hébergement lodge

J. 6 **Namche-Bazar-Pangboche** 3930m. Longue journée partagée entre descentes et montées le long de la piste du versant Nord de la vallée de l'Imja Khola. En chemin nous ferons une halte au monastère de Tengboche, merveilleux temple Bouddhiste à ne pas manquer. L'Ama Dablam 6812 m. impressionnant et dominant les lieux de toute sa hauteur nous fera face.

Marche : 6-7 heures, dénivelé positif 500m. Hébergement lodge

J. 7 **Pangboche-Dingboche** 4410 m. La vallée s'élargit la pente devient agréable. En chemin nous passerons les villages de Shomare et Orsho puis ce sera la croisée des routes pour le camp de base de l'Everest et le nôtre qui nous conduira à Dingboche en suivant le fleuve Imja Khola. Point le plus haut du trek.

Marche : 5 heures, dénivelé positif 500 m. Hébergement lodge.

J. 8 **Dingboche**. Cette journée pourra être une journée repos pour certains et pour les autres nous irons jusqu'à Dughla Khola 4620 m ou 2-3 lodges accueillent les Trekkers au pied du Khumbu Glacier ce géant qui permet l'accès à l'Everest.

Marche : 4-5 heures aller/retour dénivelé positif 300m .Nuit lodge

J. 9 Il faut penser au retour !! **Dingboche-Pangboche**

Marche : 3-4 heures 500 m de descente...Hébergement lodge

J. 10 **Pangboche- Namche-Bazar**. Grande journée ou comme à l'aller, nous aurons quelques montées mais encore et surtout une longue descente

Marche : 6 heures. Hébergement lodge

J. 11 **Namche-Bazar-Lukla**. Nous continuons notre descente en passant à nouveau les villages de Monjo, Benkar puis Pakding. Dernière longue journée dans le Sagarmatha National Park.

Marche : 7 heures, Hébergement lodge. Ce sera notre dernière nuit en lodge.

J. 12 Vol de très bonne heure ! 06 :00...pour Katmandou (40 minutes) ,vol qui sera suivi d'un second en direction de Pokhara (40 minutes). Arrivée Pokhara, prise des chambres d'hôtel, puis tour de ville. Temps libre pour flâner au bord du lac Phewa. Nuit hôtel

J. 13 **Pokhara-Sarangkot**. Agréable montée....encore une ! depuis le bord du lac 850 m au sommet de Sarangkot 1610 m. Superbe point de vue et départ privilégié des parapentistes.

Marche : 3 heures, la descente se fera en mini-bus. Nuit Hôtel

J. 14 **Pokhara-Katmandou**. Vol dans la journée. Temps libre

J. 15 **Katmandou-Genève.** Vol en fin de journée. Journée libre

J. 16 **Genève**

Difficulté : Niveau Trekking en haute montagne sur des chemins bien aménagés, sans difficultés technique.

Dénivelé : Le maximum en une journée est d'environ 1300 mètres (une fois) !

Ce voyage s'adresse à des randonneurs en bonne santé ayant déjà une expérience de trekking en montagne et une bonne préparation physique et ne prend pas en compte le vent, le froid ainsi que l'altitude. Avant de partir une bonne préparation est nécessaire. Les lodges durant le trekking sont simples et agréables mais les chambres ne sont pas chauffées prévoir un bon sac de couchage (valeur température 0 à -5 degrés) pour passer une nuit confort !

Pendant le trekking :

Nous progressons par paliers afin de bénéficier d'une bonne acclimatation. Le rythme est donc adapté, pauses boissons, photos etc. ceci pour éviter les efforts intenses.

Encadrement :

Guide, porteurs (votre matériel est pris en charge durant tout le trekking) je serai à vos côtés tout au long du séjour.

Alimentation :

Les lodges proposent le plat traditionnel « le dal bhat » riz et lentilles accompagné de quelques légumes. A côté de ça bien que le choix soit restreint on mange aussi des pâtes, du riz, des spaghettis, pommes de terre, personne n'a faim en sortant....

Matériel :

Une liste de matériel sera fournie avant le départ. Le matériel utilisé en montagne en Suisse pour des randonnées entre 2000/ 3000 mètres est adapté aux conditions du voyage pour donner un ordre d'idée.

Hôtels :

Katmandou et Pokhara, hôtels confortables trois étoiles

Assurances :

Vérifier vos assurances voyages (annulation, rapatriement etc..)

Une rencontre est prévue avant le départ pour les dernières questions et faire connaissance.

PRIX : CHF 3950.-

Le prix comprend, le vol Genève-Katmandou retour + les vols internes .Pension complète durant le trekking sauf les boissons. Guide, porteurs, entrée parc.

Hôtels Katmandou + Pokhara

Pas compris :

- Les repas + boissons à Katmandou et Pokhara
- Visa nécessaire pour le Népal
- Pourboires : guide, porteurs, chauffeurs

Namaste Daniel

Merci de tenir compte des éventuels frais supplémentaires de tests PCR demandés en raison de la pandémie.

En réservant ce voyage, vous acceptez les conditions générales présentes sur ma page contact de mon site.

Renseignements - Réservations :
079 / 365 63 06 ou par mail : dperler@bluewin.ch



Un voyage Azimutdreams

(Programme/prix sous réserve de fautes de frappes)