



Audan Trekking & Expedition

[www.audantrek.ch](http://www.audantrek.ch)



## Les hauts cols du Khumbu, l'ascension du Lobuche 6119m & de l'Island Peak 6189m

*25 jours en lodge et en camping pour 2 ou 3 personnes*

Contempler l'Everest et la région du Khumbu à plus de 6 000 mètres d'altitude, c'est ce que nous offre l'ascension du Lobuche (6 119 m) et de l'Island Peak 6189m. Située à quelques dizaines de kilomètres du toit du monde, ces montagnes sont une belle porte d'entrée sur l'univers des hauts sommets de l'Himalaya. Le Lobuche moins achalandé que ses voisins tels l'Island Peak ou l'Ama Dablam, vous permettra de mettre en application vos techniques d'alpinisme avec un minimum de difficultés dans un cadre absolument splendide.

L'ascension du sommet du Lobuche et de l'Island peak sera ainsi l'aboutissement ultime d'un magnifique trek dans la vallée du Khumbu en direction du camp de base de l'Everest.

## LES POINTS FORTS DE CE TREKKING & SOMMET

Faire l'ascension de deux sommets de 6 000 mètres dans l'Himalaya, le Lobuche et l'Island peak, et y admirer l'Everest et autres géants de la région du Solu Khumbu : le Cho Oyu, le Lhotse, le Makalu et l'Ama Dablam.

Se rendre au camp de base de l'Everest par un magnifique trek de la vallée glacière de Khumbu.

Faire l'ascension du Kala Patthar, avec un superbe point de vue sur l'Himalaya.

Vivre une petite expédition himalayenne encadrée par une équipe locale de sherpas

La ville de Katmandou, aux allures médiévales, assise au cœur d'une magnifique vallée. Les quatre grands sites de la vallée : la ville sainte de Pashupatinath, le stûpa géant de Bodnath, le temple des singes de Swayambunath et l'ancienne capitale Bakhtapur.

## ITINERAIRE JOUR PAR JOUR

### **Jours 1 et 2** *Vol et arrivée à Katmandou*

Accueil à l'aéroport par l'équipe **Audan Trekking** puis transfert à l'hôtel et temps libre.

Rendez-vous pour la présentation des personnes qui vous accompagneront, explications et recommandations par le guide ou responsable de l'agence du programme concernant le trekking. Contrôle du matériel !

Hébergement : **Hôtel Nepali Ghar ou similaire avec petit déjeuner.**

### **Jours 3 et Jour 4** *Vol vers Lukla et début du trek jusqu'à Namche Bazaar*

Envol matinal vers Lukla, ville où convergent les randonneurs, les porteurs et habitant de la région du Khumbu. À notre arrivée, rencontre de l'équipe locale et derniers préparatifs avant le départ. L'aventure commence en douceur : marche vers Phakding puis Namche Bazaar (3 450 m.). Les premiers grands sommets enneigés, dont le Thamserku, se dévoilent. La grande montée à travers une forêt de pins qui nous attend nous mènera jusqu'au village de Namche Bazaar. La vue sur le village à notre arrivée est spectaculaire.

Transport : **Vol intérieur de 45 minutes**

**Trek : 3 à 4 heures de marche (J3), 6 à 7 heures de marche (J4),**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

### **Jour 5** *Exploration de Namche Bazar et de ses environs (acclimatation)*

Nous profitons de l'avant-midi pour déambuler dans les petites rues abruptes de ce village réputé pour être situé au confluent de 3 grandes vallées menant vers la frontière tibétaine et les plus hauts sommets de la planète. Encore aujourd'hui, Namche Bazar est un lieu de commerce et d'échange entre le Népal sherpas et leurs lointains cousins tibétains. C'est d'ailleurs un marché de la place centrale que ce troque une multitude de bien et produits pour la vie de tous les jours. Après dîner, possibilité de monter vers le village de Khumjung à 3710 m. pour une visite. Ce village est le cœur de la population sherpas du Khumbu et est beaucoup moins touristique que le précédant !

**Temps de marche : Repos ou 2 à 3 heures de marche**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

### **Jour 6** *Namche Bazar-Thame 3800m*

Après le petit déjeuner nous nous dirigeons vers l'ouest le long de la vallée de la Bhote Koshi appelée Thame. Il est situé à une jonction importante le long de l'ancienne route commerciale pour les échanges entre le du Tibet et la vallée par le col de Nagpala. Nous passons la nuit à Thame.

**Trek : 5 heures de marche**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

### **Jour 7** *Thame-Lungdhen 4380m*

Le trajet de Thame à Gokyo est trop long pour une journée, c'est pourquoi les trekkers font généralement un arrêt intermédiaire à Lungden. La marche est assez facile et progressive sans tronçons escarpés. Le paysage est assez différent de tout ce que nous avons vu jusqu'ici. Le sentier passe au-dessus de la limite des arbres et les paysages sont des vastes étendus de terres sèches, arides et presque désertique avec des sommets blancs à l'horizon. Lungden est juste un groupe de lodges, pas un véritable village mais c'est une base idéale pour monter le col de Renjo La.

**Trek : 5 à 6h de marche**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

**Jour 8 Lungdhen-Gokyo 4790m par le Renjo La 5340m** Renjo La, d'une hauteur de **5340 m**, est le col qui relie les vallées de Thame et Gokyo et offre certainement une des plus belles vues sur l'Everest. Lungden à Gokyo par le col du Renjo La sur le chemin de Gokyo est sûrement l'un des meilleurs itinéraires de la région. Le panorama est également fantastique avec à l'ouest les montagnes du Rolwaling Himal et à l'est vue sur la frontière tibétaine et toute la chaîne de l'Everest.

**Trek : 4 à 5 heures de marche**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

**Jour 9 Gokyo -Thangnag 4700m**

En quittant Gokyo, le même chemin redescend, à partir du troisième lac on tourne à l'est au-dessus du glacier pour rejoindre Thangnag, où nous restons pour la nuit.

**Trek : 4 heures de marche**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

**Jour 10 Thangnag - Cho La 5420m- Dzonglha 4830m**

C'est une dure journée de trekking qui nous attend, tôt le matin après le petit-déjeuner nous longeons une colline avant de contourner à l'est une paroi rocheuse. La montée est raide pour passer le Cho La qui est à **5420m**. Passage au col avec de la glace et de la neige avant de redescendre jusqu'à Dzonglha.

**Trek : 6 heures de marche**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

### **Jour 11 Dzonglha - Lobuche 4910m**

Vue superbe sur le Nuptse, Pumori, Lobuche Peak et Langtren. Nous marchons le long de la vallée du Khumbu jusqu' à Lobuche.

**Trek : 5 heures de marche**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

### **Jour 12 Gorakshep-Kalapattar 5550m retour à Lobuche 4910m**

Réveillez-vous tôt le matin et marchez jusqu'à Kalapattar pour admirer le lever du soleil. Vues sur Everest, Nupse, Lhotse, Pumori et Khumbutse.

**Trek : 5 heures de marche (aller-retour)**

### **Jour 13 à Jour 15 Ascension du Lobuche Peak à 6 119 mètres**

C'est aujourd'hui que nous quitterons l'itinéraire de trekking pour partir vers notre objectif de montagne. Marche vers le camp de base du Lobuche, situé au bord d'un magnifique lac de montagne. Nous établirons un camp d'altitude à **5350 m**. afin de nous rapprocher du sommet. Cette étape est non technique, mais il faut s'aider de ses mains à quelques reprises. La journée d'ascension au sommet commence dans la nuit et sera longue... mais magnifique !

Au sommet, nous aurons le plus beau point de vue sur les plus hauts sommets de la planète. Descente au camp d'altitude pour la nuit et retour vers **Pheriche** (4 270 m).

**Trek : 2 à 3 heures de marche (J13) ; 10 à 14 heures de marche (J14) ; 2 à 3 heures de marche (J15)**

Hébergement : **camping** Repas inclus : matin, midi, soir.

### **Jour 16 Lobuche - Col du Kongmala (5535 M) - Chukhung (4700 M)**

Pour rejoindre les pentes du Kongma La, nous traversons le glacier du Khumbu. Montée soutenue jusqu'au col, au pied du Nuptse, avec une vue plongeante sur le fleuve de glace et la vallée de l'Everest. Longue descente vers Chukhung, dans un cirque exceptionnel, au pied de la mythique face sud du Lhotse jusqu'à Chukhung où nous retrouvons notre guide de haute montagne népalais qui va nous conduire au sommet.

**Dénivelée positive : 670 m. Dénivelée négatif : 850 m. 8 h de marche.**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

### **Jour 17 Chukhung - Camp de base de l'Island Peak (5120 M)**

Marche facile jusqu'au camp de base proprement dit de l'Island Peak ou jusqu'à un camp un peu plus élevé. Au douzième jour de marche, notre acclimatation est désormais parfaite pour entreprendre le lendemain l'ascension de l'Island Peak.

**Dénivelée positive : 390 m. Dénivelée négatif : 390 m. 3 à 4 h de marche.**

Hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

### **Jour 18 Ascension de l'Island Peak (6189 M) - Chukhung (4700 M)**

Départ de nuit du camp d'altitude, vers 2 heures. Lente montée jusqu'à 5 800 mètres, d'abord par un sentier facile, puis par un pierrier. Nous arrivons sur un glacier crevassé, mais facile, où nous mettons les crampons. 150 mètres de dénivelée nous mènent à plus de 6 000 mètres. Il faut alors remonter à l'aide d'une corde fixe une pente à 60-70 degrés, en fonction de l'enneigement de la saison, de 130 mètres de longueur pour déboucher sur l'arête d'où l'on découvre le Lhotse ; on suit cette arête, assez aérienne. Quelques ressauts à franchir et c'est l'arrivée au sommet ! La vue dans le cirque est spectaculaire ! Redescente par le même itinéraire jusqu'au camp de base puis jusqu'à Chukhung.

**Dénivelée positive : 1070 m. Dénivelée négatif : 1490 m. 8 à 12 h de marche.**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

### **Jour 19 Chukhung (4700 M) - Dingboche - Tengboche (3860 M)**

Belle descente dans la vallée du Khumbu, s'enroulant sous les faces de l'Ama Dablam. Vous retrouvez l'habitat permanent et l'activité agricole au village de Dingpoche, puis, progressivement, les forêts. Arrêt à Pangboche, avec en ligne de mire l'Ama Dablam, puis à Tengpoche, où vous vous installez pour la nuit.

**Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négatif : 1000 m. 5 à 6 h de marche**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

### **Jour 20 à Jour 22 Retour vers Lukla**

Notre retour vers Lukla se fera en trois jours, principalement en descente, en passant une dernière fois par Namche Bazaar, le but étant de vivre une descente agréable et pas trop éreintante pour les articulations, vu l'effort fourni !

**(J20) ; Tengboche-Namche Bazaar 5 à 6 heures de marche (J21) ; Namche Bazaar- Lukla  
Jour supplémentaire (J22) ; Lukla**

Hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

### **Jour 23** *Vol de Lukla à Katmandou*

Matinée sous légère tension car rien ne nous garantit un retour dans les heures prévues pour prendre notre petit vol de retour vers la grande ville, Katmandou ! Ce sera une transition brutale entre un univers sans moteur et naturel vers une ville de 4 millions d'habitants située dans les plaines de la Vallée de Katmandou... Mais ce sera aura un retour à la civilisation grandement apprécié après plus de 2 semaines de trekking dans l'Himalaya ! Après-midi libre et soirée en ville dans un bon restaurant pour célébrer notre accomplissement. Visite potentielle du temple de Swayambunath juste avant le coucher du soleil.

**Temps de vol : 45 minutes**

Hébergement : **Hôtel Nepali Ghar ou similaire avec petit déjeuner.**

### **Jour 24** *Katmandou (Jour de réserve en cas de retard sur le programme !)*

Jour de réserve en cas de mauvaises conditions météorologiques ! Temps libre pour achats etc.

Hébergement : **Hôtel Nepali Ghar ou similaire avec petit déjeuner.**

### **Jour 25** *Vol de retour pour la Suisse*

Une personne de l'agence **Audan Trekking** vous accompagne en véhicule à l'aéroport !

**Transport : route vers l'aéroport (30 minutes)**

### **NOTES**

Les temps de marche sont à titre indicatif et peuvent varier en fonction des groupes, des conditions climatiques ou d'autres variantes. Il en est de même pour la durée des trajets qui ne tient pas toujours compte des pauses et bien sûr, de certaines pannes qui pourraient survenir !

### **LE PRIX COMPREND**

Dossier et organisation

Le vol Katmandou-Lukla (A-R)

Tous les transferts pour l'aéroport à Katmandou

L'hébergement en hôtel 4\* pour 3 nuits à Katmandou avec petit déjeuner compris

Trois repas et boissons (thé) pendant tout le trekking et l'ascension

Les visites culturelles à Katmandou avec un guide francophone

Un guide Sherpa UIAGM certifié et son assistant/cuisinier pour le sommet

Tous les permis de trekking et pour le sommet

Matériel pour les trois jours du sommet : équipement d'escalade, tentes, cordes, matelas de sol, nourriture d'altitude etc.  
Un guide de trekking anglophone et des porteurs  
Toutes les assurances pour les guides et porteurs

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

Les vols internationaux  
Le visa pour le Népal pour 30 jours : 40US\$ possibilité de le faire à votre arrivée à l'aéroport, préférablement le faire au consulat de Genève.  
Les boissons (alcoolisées ou non) pendant votre séjour.  
Les taxes d'aéroport internationales.  
Les pourboires pour le guide et les porteurs.  
Les assurances annulation et sauvetage.  
Les vaccins et médicaments. Le matériel personnel (sac à dos, baudriers, casques, crampons, sac de couchage, chaussures, vêtements...)