



Audan Trekking & Expedition

www.audantrek.ch



Les Hauts cols du Khumbu, le Camp de Base de l'Everest & l'ascension du Lobuche Peak 6119m

25 jours en lodge et en camping minimum 2 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). Située à quelques dizaines de kilomètres du toit du monde, cette montagne est une belle porte d'entrée sur l'univers des hauts sommets de l'Himalaya. Moins achalandé que ses voisins tels l'Island Peak ou l'Ama Dablam, le Lobuche vous permettra de mettre en application vos techniques d'alpinisme avec un minimum de difficultés dans un cadre absolument splendide.

De leur côté, le camp de base de l'Everest et le Kala Patthar vous donneront à voir l'incroyable cascade de glace du plus haut sommet du monde ! L'ascension du sommet du Lobuche 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 d'un sommet de 6 000 mètres dans l'Himalaya, le Lobuche, 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

Jour 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 Manaslu ou similaire avec petit déjeuner.**

Jour 3 *Katmandou et sa vallée*

Visite de trois grands sites de la vallée de Katmandou : Pashupatinath (hindouisme) et Buddhanath (bouddhisme), deux importants sites religieux du Népal, et en après-midi, visite de Bhaktapur, site inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO ou de la cité médiévale de Patan, ancienne cité-état encore très bien préservée. Les sites qui ne seront pas visités lors du séjour avant le trek vers l'Everest, pourront se faire au retour.

Hébergement : **Hôtel Manaslu ou similaire avec petit déjeuner**

Jour4 et Jour5 *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 40 minutes**

Trek : **3 à 4 heures de marche (J4), 6 à 7 heures de marche (J5),**

Hébergement : **lodge**

Repas : **D.L.S.**

Jour 6 *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 : **D.L.S.**

Jour 7 *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 : **D.L.S.**

Jour 8 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 : **D.L.S.**

Jour 9 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 vue ssur 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 : **D.L.S.**

Jour 10 Gokyo 4790m Journée de repos (acclimatation) et d'exploration des environs

C'est une journée de repos est d'explorations des environs. Possibilité de se lever tôt le matin pour monter jusqu'à **Gokyo ri (5483m)** pour une vue à 360°, y compris Everest et le Makalu, retour dans la matinée. Où après le repas de midi, possibilité d'aller au cinquième lac proche du glacier de Nagjumba.

Trek : Repos ou 3 à 4 heures de marche pour visite des environs

Hébergement : **lodge**

Repas : **D.L.S.**

Jour 11 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 : **D.L.S.**

Jour 12 *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 : **D.L.S.**

Jour 13 *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 : **D.L.S.**

Jour 14 *Montée jusqu'au camp de base 5 350 m et retour vers Gorakshep.*

Lever matinal. C'est aujourd'hui que nous nous rendons jusqu'au camp de base du point culminant du monde, l'Everest ! La période traditionnelle pour tenter l'ascension se situe durant les mois d'avril et mai. À cette période, le camp de base devient un véritable village de tentes multicolores, impressionnant ! Il faut compter 4 à 5 heures de marche aller-retour depuis Gorakshep.

Trek : 5 heures de marche (aller-retour)

Hébergement : **lodge**

Repas : **D.L.S.**

Jour 15 *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, Lohtse, Pumori et Khumbutse.

Trek : 5 heures de marche (aller-retour)

Hébergement : **lodge**

Repas : **D.L.S.**

Jour 16 à Jour 17 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 (J15) ; 10 à 14 heures de marche (J16) ; 2 à 3 heures de marche (J17)

Hébergement : **camping**

Repas : **D.L.S.**

Jour 18 à Jour 21 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!

Trek : 5 à 6 heures de marche (J18) ; Pheriche-Tengboche

5 à 6 heures de marche (J19) ; Tengboche-Namche Bazaar

5 à 6 heures de marche (J20) ; Namche Bazaar- Lukla

Jour supplémentaire (J21) ; Lukla

Hébergement : **lodge**

Repas : **D.L.S.**

Jour 22 Vol de Lukla à Katmandou

Matinée sous légère tension car rien ne nous garanti 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 Manaslu ou similaire avec petit déjeuner**

Jour 23 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 Manaslu ou similaire avec petit déjeuner**

Jour 24 et 25 Vol de retour pour la Suisse

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 4 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
Un souper traditionnel népalais de fin de trekking avec des danses culturelles

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
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...)



Central Summit
Summit 6,119m
Over High Camp 5,700m
Lower High Camp 5,400m
Base Camp 4,925m
Lobuche Village