Audan Trekking & Expedition

www.audantrek.ch

Camp de Base de l'Everest 2024

17 jours en lodge minimum 2 personnes

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.

Type d'hébergement : **Hôtel Fairfield by Marriott ou similaire** avec petit déjeuner compris

JOUR 3 ***Vol pour Lukla (2800 m) - Phakding (2600 m)***

Le vol tôt le matin de Katmandou à Lukla offre une vue panoramique de la partie Est de l'Himalaya ; Langtang, Gauri, Shanker, Numbur, Manglungtse, et finalement l'Everest apparaissent au cours de ce vol de 45 mn. A Lukla (2700 m), les Sherpas nous attendent avec l'équipement.
Le trek commence par une courte descente vers la vallée de la Dudh-Koshi.
A partir du village de Chaunrikarka (2621 m), le chemin se dirige vers le nord à travers les villages Sherpas où sont cultivés du blé, des pommes de terre, du maïs et des légumes. Nous franchissons la Dudh-Koshi sur un pont de bois suspendu.

- Dénivelé plus : 50 mètres
- Dénivelé moins : 250 mètres
- Nombre d'heures de marche : **3 heures**

Hébergement : **en Lodge**

JOUR 4 ***Phakding - Namche Bazar (3440 m)***

Cette journée commence par une marche le long de la Dudh-Kosi. Le chemin monte en pente douce. A plusieurs reprises, nous traversons la rivière, passons le village de Jorsale (2805 m) puis commençons une montée raide vers Namche-Bazar. Une demi-heure plus tard, nous pouvons voir l'Everest. Nous arrivons à Namche assez tôt pour découvrir ce célèbre village Sherpa et ses habitants. Quelques boutiques et commerçants tibétains vendent des bijoux et des produits artisanaux en provenance du Tibet. Chaque semaine se tient un important marché à Namche où les paysans des alentours vendent leurs récoltes de blé, maïs, millet, etc.

- Dénivelé plus : 900 mètres
- Dénivelé moins : 50 mètres
- Nombre d'heures de marche : **5 heures**

Hébergement : **en Lodge**

JOUR 5 ***Namche Bazar***

Journée d'acclimatation et de repos à Namche (3440 m).

Hébergement : **en Lodge**

JOUR 6 ***Namche - Phortse Tenga (3800m)***

Nous montons au-dessus de Namche Bazar par un sentier en pente douce à flanc de montagne jusqu'au col de Mong, vue sur l'Ama-Dablan et le Kantega, deux des pics les plus spectaculaires du Népal. Nous descendons ensuite à Phortse-Tenga à 3600 m au bord de la rivière lactée (Dudh-koshi) et remontons légèrement jusqu'au village de Phortse (3800 m). Cette journée permet de parfaire notre acclimatation à l'altitude.

- Dénivelé plus : 760 mètres
- Dénivelé moins : 300 mètres
- Nombre d'heures de marche : **5 heures**

Hébergement : **en Lodge**

JOUR 7 ***Phortse - Pheriche (4270 m)***

Montée lente et régulière dans la vallée du Khumbu jusqu'à Pangboche, le village dominé par l'Ama-Dablam. Pendant 1h1/2, nous longeons la rivière inija - khola en passant par Shomare, ensuite nous longeons Lobuche-Khola jusqu'à Pheriche.

- Dénivelé plus : 560 mètres
- Dénivelé moins : 100 mètres
- Nombre d'heures de marche : **5 à 6 heures**

Hébergement : **en Lodge**

JOUR 8 ***Pheriche - Lobuche (4910 m)***

Marche facile pendant 1h, ensuite le sentier monte doucement jusqu'à Thokla (4620 m), ensuite montée raide jusqu'au col de Thokla (4830 m), où se trouve des chortens en mémoire des morts lors de l'ascension de l'Everest. Le sentier est rocailleux jusqu'à Lobuche.

- Dénivelé plus : 640 mètres
- Nombre d'heures de marche : **4 à 5 heures**

Hébergement : **en Lodge**

JOUR 9 ***Lobuche - Gorakshep (5140 m) - Everest Base Camp (5364 m) (facultatif)***

Nous longeons le glacier du Khumbu; la montée est relativement facile jusqu'à Gorakshep. Installation au Lodge et dans l'après-midi, excursion facultative jusqu'au camp de base de l'Everest puis retour à Gorakshep.

- Dénivelé plus : 230 mètres (+250 mètres si EBC)
- Dénivelé moins : 50 mètres (-250 mètres si EBC)
- Nombre d'heures de marche : **2h1/2 (+4h si excursion EBC)**

Hébergement : **en Lodge**

JOUR 10 ***Gorakshep - KalaPattar (5545 m) - Dingboche (4350 m) (Facultatif)***

Départ tôt le matin pour profiter de la vue ; montée raide jusqu'au KalaPatar. Nous sommes au cœur d'un immense amphithéâtre entouré des plus hauts et prestigieux sommets du monde dans l'univers minéral de la haute montagne.
Descente jusqu'à Dingboche.

- Dénivelé plus : 460 mètres
- Dénivelé moins : 1250 mètres
- Nombre d'heures de marche : **8 heures**

Hébergement : **en Lodge**

JOUR 11 ***Dingboche - Tengboche (3860 m)***

Nous descendons par Pangboche où se trouve l'un des plus anciens gompas du Népal. Nous retrouvons la forêt et les villages et descendons à Tengboche, coeur spirituel du Khumbu. Visite du fameux monastère, site magnifique dominé par l'Ama-Dablam.

- Dénivelé plus : 150 mètres
- Dénivelé moins : 640 mètres
- Nombre d'heures de marche : **5 heures**

Hébergement : **en Lodge**

JOUR 12 ***Tengboche - Monjo (2800 m)***

Grande descente jusqu'à la rivière lactée et remontée jusqu'à Sanasa avant le déjeuner à Namche. Arpès-midi desente jusqu'à Monjo où nous passons la nuit.

- Dénivelé plus : 450 mètres
- Dénivelé moins : 1400 mètres
- Nombre d'heures de marche : **5 heures**

Hébergement : **en Lodge**

JOUR 13 *Monjo - Lukla (2800 m)*

Nous traversons la forêt de Gumila pour nous rendre à Lukla.

- Dénivelé plus : 200 mètres
- Dénivelé moins : 200 mètres
- Nombre d'heures de marche : **4 heures**

Hébergement : **Guest House**

JOUR 14 ***Vol Lukla - Katmandou***

Le matin, envol vers Katmandou. Par temps clair, la vue est superbe sur la chaîne de l'Himalaya. Transfert à l'hôtel.

Type d'hébergement : **Fairfield by Marriott ou similaire** avec petit déjeuner compris

JOUR 15 ***Journée de visite des sites principaux à Katmandou***

Journée de visite des sites principaux dans Katmandou.

Type d'hébergement : **Hôtel Fairfield by Marriott ou similaire** avec petit déjeuner compris

JOURS 16 et 17 ***Vol de retour pour la Suisse***

Vol pour la Suisse accompagnement par une personne de l'équipe **Audan trekking** en véhicule à l'aéroport international