



NEPAL

CAMP DE BASE DU KANCHENJUNGA ***25 jours / 17 jours de marche***

Niveau : très soutenu (6 à 8 heures de marche par jour avec un séjour assez long en altitude (7 nuits à plus de 4000m). Eloignement et engagement certain, avec passage obligatoire de deux cols importants. Bons sentiers avec quelques passages un peu délicats, parfois aériens. Altitude maximum : 5120 mètres

Situé à la frontière entre le Népal et le Sikkim (à l'Est du Népal), le Kanchenjunga (8532m) est la troisième plus haute montagne du monde après l'Everest (8850m) et le K2 (8650m). Ce trek vous permettra de marcher à travers une nature préservée et sauvage, au cœur d'une région très peu fréquentée par le tourisme. Vous évoluerez entre les jungles de bambous, les forêts de fougères et de rhododendrons. Cette région dévoile les nombreuses richesses humaines et géographiques de ce royaume himalayen.

Après le village Tibétain de Ghunsa, remarquable par ses maisons de bois et ses nombreux drapeaux à prière, nous évoluerons dans un univers de haute montagne en longeant l'impressionnant flanc nord du Jannu (7710m). C'est ensuite la traversée du Mirgin La avec un spectacle magique : Makalu, Chamlang, Everest et Kanchenjunga. Depuis Pang Bema (5140m) le spectacle de la formidable face nord du Kanchenjunga est assurément un moment d'intense émotion. Un trekking peu connu mais certainement parmi les plus beaux et les plus variés de la chaîne himalayenne.

Itinéraire :

Jours 1/2 : Vol Paris / Kathmandou

Arrivée, accueil à l'aéroport de Kathmandou et transfert à votre hôtel au centre de Thamel.

Jour 3 : Kathmandou

Visite guidée de la vallée de Kathmandou : Soyambhunath (aussi appelé le temple des singes), Kathmandou Durbar Square (ancien palais royal), la maison de la Kumari (la déesse vivante), Pashupatinath (temple de Shiva) et Bouddhanath (l'un des plus grand Stupa d'Asie). Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Vol Kathmandou / Biratnagar

Transfert et nuit à l'hôtel.

Jour 5 : Biratnagar / Suketar (2200m) / Phumphe (1800m)

Vol de Biratnagar à Suketar et marche jusqu'à Phumphe. Le chemin descend doucement à flanc de montagne.

Jour 6 : Phumphe / Chirwa (1150m)

La descente continue jusqu'à la Tamur Khola.

Jour 7 : Chirwa / Sakathum (1640m)

Montée parmi d'imposants blocs de rochers.

Jour 8 : Sakathum / Amjilassa (2500m)

Chemin escarpé le long de la Gunsa Khola, puis montée jusqu'à une crête aride avant d'arriver au village tibétain d'Amjilassa.

Jour 9 : Amjilassa / Kyapra (2730m)

Végétation luxuriante de bambous, de chênes et de rhododendrons. Vues sur le Nango Ma et la partie sud-ouest du massif du Kanchenjunga.

Jour 10 : Kyapra / Gunsa (3430m)

Après les forêts de fougères et de rhododendrons, on traverse deux jolis villages tibétains entourés de prés à yaks et, plus en altitude, des forêts de mélèzes.

Jour 11 : Gunsa / Khambachen (4040m)**Jour 12 : Khambachen**

Journée d'acclimatation et de repos. Beaux panoramas sur les sommets voisins du Kanchenjunga : Khabur, Phole, Nango Ma et Jannu. Possibilité de randonnée d'une journée au camp de base du Jannu.

Jour 13 : Khambachen / Lhonak (4790m)

Le sentier grimpe à travers des terrains rocaillieux, puis le long de moraines.

Jour 14 : Lhonak / Pang Bema (5120m)

Ce n'est qu'en campant au camp de base de Pang Bema qu'il est possible de profiter du formidable spectacle du Kanchenjunga que côtoient d'autres pics prestigieux : Wedge Peak, Twins, Pyramid Peak et Tent Peak.

Jour 15 : Pang Bema / Khambachen (4040m)

Contraste saisissant entre le spectacle grandiose des massifs enneigés et l'exubérance verdoyante de la végétation.

Jour 16 : Khambachen / Gunsa (3430m)

A partir d'ici, retour possible par le même chemin qu'à l'aller.

Jour 17 : Gunsa / Camp (peu avant le col de Mirgin La - 4300m)

Après le col de Tamo La (3900m), on franchit un deuxième col (4115m), avant de monter vers le Mirgin La (4663m).

Jour 18 : Camp à 4300m / Mirgin La (4663m) / Tseram (3870m)

Après le passage du col, l'itinéraire passe par le col de Sinion La (4660m) et un deuxième col à 4700m et descend ensuite dans la vallée de la Simbua Khola.

Jour 19 : Tseram / Omje Khola (2340m)

La descente suit la vallée jusqu'à Torontan, à travers des bosquets de rhododendrons et des clairières, des prairies et des ruisseaux. Une piste, puis des sentiers escarpés mènent à Lamite Bhanjyang (3410m)

Jour 20 : Omje Khola / Lappoding (2130m)

Après le col de Dubi Bhanjyang (2540m), l'itinéraire suit la vallée de la Kabeli Khola. Alternance de montées et de descentes, par des chemins escarpés, le long de falaises abruptes et à travers de nombreux éboulis et cours d'eau.

Jour 21 : Lappoding / Suketar (2200m)

Après la descente jusqu'à la rivière Phawa Khola (1430m), on monte à travers la forêt vers un autre col (2570m) avant d'arriver à Suketar.

Jour 22 : Vol Suketar / Biratnagar / Kathmandou

Transfert et nuit à l'hôtel.

Jour 23 : Kathmandou

Journée libre à Kathmandou. Nuit à l'hôtel.

Jours 24/25 : Kathmandou / Paris

Transfert à l'aéroport. Vol Kathmandou / Paris. Arrivée à Paris.

Informations :

Formalités : passeport en cours de validité. Visa népalais à acheter à l'aéroport de Kathmadou plus deux photos. N'oubliez pas de faire des photocopies de vos papiers (passeport et billets d'avion).

Climat : Généralement beau et sec à la saison sèche (de fin septembre à fin juin).

Froid en altitude (+ de 4000m). Plus froid en hiver (de décembre à février).

En été (de fin juin à début septembre), mousson dans les basses vallées, plus sec avec toutefois des orages dans les régions transhimalayennes (Dolpo, Mustang).

Assurances : Nous vous conseillons de souscrire à une assurance annulation et assistance-rapatriement auprès de votre assureur habituel ou de payer votre billet d'avion à l'aide de votre carte de crédit pour profiter de ses assurances.

Vos bagages : L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas, transporté par l'équipe logistique sur place.

Equipement de base :

- Des sous-vêtements thermiques (séchage rapide)
- Des micros polaires
- Une veste chaude en polaire
- Une veste imperméable type Gore-tex
- Une cape de pluie
- Un collant thermique
- Des pantalons de montagne
- Des chaussettes d'excellente thermicité
- Une paire de guêtres
- Un bonnet ou une cagoule
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- De très bonnes lunettes de ski avec protections latérales ou des lunettes de glacier
- Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex
- Une paire de gants de rechange
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains
- Une lampe frontale
- Des bâtons de marche télescopiques
- Une veste haute montagne
- Des sur moufles en Goretex
- Un sur pantalon imperméable respirant en Goretex
- Sac de couchage (température de confort -5°/-10°)
- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable
- Un sac de voyage de 80 à 100 l souple, transporté en journée par l'équipe de portage

Divers :

- Des vêtements de rechange
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche (en soute !)
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antivols, à garder toujours sur soi avec vos papiers d'identité et votre argent
- Des serviettes humidifiées type lingettes
- Des vêtements légers pour la vallée de Kathmandou

Astuces :

Pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles ou utiles pendant votre voyage en avion (appareil photos et films, veste, livres, revues, médicaments personnels, trousse de toilette, etc.).

Santé : Il n'y a pas de problème de paludisme dans l'Himalaya car nous restons en altitude. Il n'y a pas de vaccin obligatoire. Pour les personnes en bonne santé les effets de l'altitude sont minimes : quelques maux de tête les premiers jours. Ne partez pas avec des douleurs aux dents car elles s'accroissent avec l'altitude.

Votre pharmacie individuelle :

- Un antalgique
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- Un antibiotique à large spectre
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif
- Pansements et double peau, compresses, bande adhésive, Steristrip, tulle gras
- Un antiseptique
- Crème solaire et Biafine
- Des pastilles pour purifier l'eau
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, veinotonique, vos médicaments personnels
- Traitements pour l'altitude (type Diamox)...

Tarifs :

- Trekking réalisable à partir de 2 participants uniquement
- Trekking réalisable toute l'année
- 25 jours / 17 jours de marche

Nous contacter pour recevoir un devis.

Ce tarif comprend

- Les transferts aéroport / hôtel
- Les transports au départ et au retour du trek
- Les vols Kathmandou / Biratnagar / Suketar A/R
- La pension complète durant le trek
- Tous les hébergements et petits déjeuners
- Les visites et les entrées de monuments à Kathmandou (guide et transport compris)
- Les permis de trek et les entrées dans les parcs nationaux
- Trek en camping : hébergement sous tentes. Guide professionnel de trekking. Cuisiniers et porteurs.

Ce tarif ne comprend pas

- Le vol Paris / Kathmandou (A/R)
- Les repas du midi et du soir à Kathmandou et Biratnagar
- Le visa népalais
- Les pourboires, les boissons et les dépenses personnelles
- Les taxes d'aéroport au Népal
- Les assurances de voyage

Attention : Ce trek se déroulant en "Restricted Area" et il est nécessaire de demander un permis spécial. Il est fortement conseillé de s'inscrire suffisamment à l'avance.

Association ALTACIMA

8 rue du Stade - 25660 FONTAIN - Tél : 03 81 57 22 50 - 03 80 75 30 19 - 06 16 33 82 28
judromard@yahoo.fr - voyage.altacima@gmail.com - www.altacima.org

Association loi 1901 - Déclarée à la Préfecture du Doubs le 18/02/2002 - N° : 0251015749
SIRET : 48054616700028 - RC Collectivités MAIF