

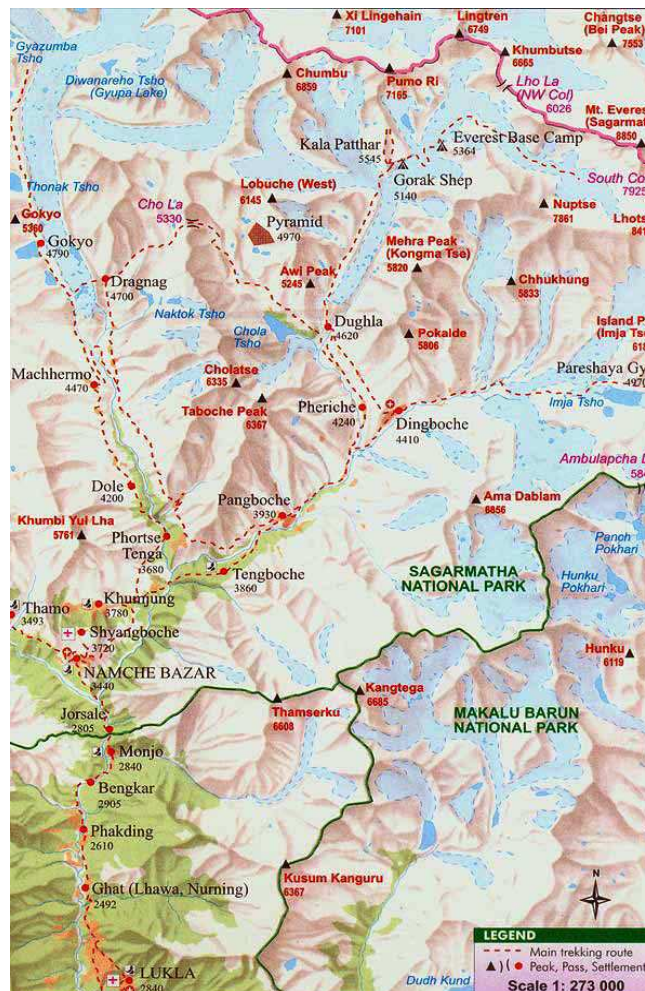
LES HAUTS COLS DE L'EVEREST ****

GOKYO – RENJO PASS (5493 m) – NANGPA LA (5716 m)

22 jours dont 18 jours de marche

POINTS FORTS :

- > Les plus beaux paysages de montagne du monde himalayen
- > Un itinéraire aussi original qu'exceptionnel
- > Le contact avec la population sherpa, à l'accueil légendaire



A un battement d'ailes du Tibet, ce trekking qui nécessite une très bonne condition physique emprunte des sentiers très peu fréquentés.

Par un itinéraire original, nous montons d'abord jusqu'aux superbes lacs de Gokyo et au sommet du Gokyo Ri (5360 m), d'où la vue est imprenable sur les sommets du Cho Yu, du Cholatse, de l'Everest ou encore de l'Ama Dablam. Nous empruntons ensuite le col du Renjo pass (5493 m), porte d'accès à la haute vallée minérale de Ladze Sumna que nous remonterons jusqu'au Nangpa La (5716 m), point culminant du trek, d'où les vues sont exceptionnelles sur le Cho Oyu, l'Everest, l'immense plateau tibétain...

Le Nangpa La est un col d'altitude séparant le Népal du Tibet. Situé au pied du Cho Yu (8153 m), l'un des sommets himalayens les plus impressionnants, il a longtemps été le point-clé des échanges commerciaux entre le Khumbu (région de l'Everest) et le plateau tibétain.

Après plus de 40 ans de fermeture des frontières, ces échanges ont repris récemment : les Sherpas amènent à nouveau leurs dzos vers le plateau tibétain, d'où ils ramènent des yaks. De même les Tibétains descendent de leur plateau avec leurs grandes caravanes de yaks chargés de produits manufacturés « made in China » qu'ils vendent au marché hebdomadaire de Namche Bazar, la capitale du Khumbu.

Un caisson hyperbare est systématiquement fourni pour cet itinéraire, en cas de Mal Aigu des Montagnes.



ITINERAIRE

(Sous réserve de modifications en fonction des circonstances)

J 1 : Arrivée à Kathmandu

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel situé dans le quartier de Thamel (centre ville). Premier contact avec la capitale népalaise. Nuit à l'hôtel.

J 2 : Kathmandu – Lukla – Phakding (2800 m) [2/3 H de marche]

Envol avec le guide pour Lukla (2800 m), où nous retrouvons l'équipe des porteurs et des cuisiniers. Quelques heures de marche le long de la rivière Dudh Kosi jusqu'au village de Phakding (2800 m). Premier campement.

J 3 : Phakding - Namche Bazar (3440 m) [5 H de marche]

Nous remontons le long de la rivière Dudh Kosi par un excellent sentier. Les premiers sommets du Khumbu apparaissent. Quelques portions raides dans la forêt. Hameaux traditionnels et champs en terrasses avant d'atteindre la bourgade de Namche Bazar (3.445m), capitale du Khumbu située au carrefour de plusieurs vallées, est un marché prospère. Nombreux sont les Tibétains qui franchissent la frontière avec les caravanes de yaks chargés de thé chinois, de vêtements, de sel, pour vendre leurs produits lors du marché hebdomadaire. Nuit en lodge.

J 4 : Namche Bazar (3440 m) [jusqu'à 5 H de marche (facultatif)]

Journée d'acclimatation indispensable à Namche. Marche facultative : nous montons à 3900m, au village de Khumjung. Très beau point de vue sur les sommets proches de Namche Bazar (Khongde Ri à 6187m et Thamserku à 6808m), la vallée de l'Everest et l'Ama Dablam. Nuit en lodge.

J 5 : Namche Bazar - Thyangboche (3867 m) [5 H de marche]

Sentier balcon qui descend doucement vers la rivière. Traversée au hameau de Phunki (3250 m) puis montée raide en direction du célèbre monastère de Thyangboche (3867 m), le plus grand monastère bouddhiste du pays sherpa. Magnifiques vues sur le Tamserku, le Kangtenga, l'Ama Dablam et la grande chaîne himalayenne, composée entre autres par le Nuptse, le Lhotse et l'Everest. Nuit en campement.

J 6 : Thyangboche - Pangboche (3985 m) [4 H de marche]

Descente dans une jolie forêt de rhododendrons vers l'Imja Khola, que nous traversons. Arrivée au village de Pangboche et à son monastère (3985 m). Magnifique vue sur la face Nord-ouest de l'Ama Dablam. Nuit en campement.

J 7 : Pangboche - Thare (3950 m) [4 H de marche]

Montée vers Phortse, beau village perché au confluent de la Dudh Kosi et de l'Imja hola, puis jusqu'au hameau de Thare (3950 m). Nuit en campement.

J 8 : Thare - Lacs de Gokyo (4750 m) [5/6 H de marche]

Remontée de la vallée de la Dudh Kosi, à travers les alpages et quelques hameaux. Vers le haut de la vallée, une magnifique vue s'ouvre sur le Cho Oyu, le Jobo Lapsan et le Taboche. Longeant la moraine terminale du glacier de Ngozumba, nous gagnons le magnifique chapelet des lacs de Gokyo, aux couleurs bleu turquoise. Au nord, s'étend la muraille du Cho Oyu (8201 m) et du Gyachung Kang (7952 m). Nuit en campement.

J 9 : Lacs de Gokyo (4750 m) - Gokyo Ri (5480 m) - Drangnak (4800 m) [5/6 H de marche]

Tôt (et facultatif), ascension en 2/3 heures de marche, du Gokyo Peak (5.300m). Nous partons du troisième lac, le Dudh Pokhari, par des sentes en zig-zag. Du sommet, vue magnifique sur tous les hauts pics environnants : Kangpai, Cho Yu, Cholatse, Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam et sur l'immense langue craquelée du glacier. Après le déjeuner, courte étape jusqu'à Drangnak. (2 H). Nuit en campement.

J 10 : Gokyo - Renji Pokkhari (4800m) [7 H de marche]

Montée progressive au Renjo Pass (5493 m). Du col, la vue, sur le massif de l'Everest à l'Est et le massif du Rolwaling à l'Ouest, dont le Numbur (6959 m), est exceptionnelle. Redescente dans la vallée de la Ladze Sumna. Campement aux alpages et au lac de Renji Pokkhari.

J 11 : Renji Pokkhari - Thokchumba (4500m) [4 H de marche]

Nous gagnons les bords de la Bhote Kosi jusqu'à Thokchumba (4500m). Nuit en campement.

J 12 : Thokchumba - Lunag (4800 m) [5 H de marche]

Nous continuons la remontée de la vallée : nous y rencontrerons certainement des caravanes de dizaines de yacks qui acheminent sel, sucre, beurre de yack, laine, viande, tapis, habits et même ustensiles de cuisine ou petit appareillage électrique de confection chinoise.

A mi étape, nous atteindrons la base de la langue terminale du glacier. Campement à Lunag (4800 m). Nuit en campement.

J 13 : Lunag - Camp de base du Nangpa La (5300 m) [4 H de marche]

La montée se poursuit : nous sommes au cœur d'un univers de haute montagne, et prenons pied sur le glacier jusqu'au camp de base du Nangpa La (5300 m). Nuit en campement.

J 14 : Camp de Base - Nangpa La (5716 m) – Camp de Base (5300 m) [7 H de marche]

Nous marchons sur la glace, puis sur la moraine. Le Cho Oyu apparaît soudain dans toute sa splendeur, et enfin le col. Là, en face, à quelques pas, c'est le Tibet...Retour au camp de base. Nuit en campement.

J 15 : Camp de base du Nangpa La - Bakuche (4500 m) [6 H de marche]

Retour par le même itinéraire qu'à l'aller dans cette large vallée dénudée. Nuit à Bakuche (4500 m). Nuit en campement.

J 16 : Bakuche - Thame (3800 m) [6 H de marche]

Descente le long de la rivière. Vues sur le Langmoche Ri et le Kongde Peak. Nous passons Marlung, et passons la nuit à Thame (3800 m). Nuit en campement.

J 17 : Thame et ses environs

Journée d'exploration en direction du Trashi Labsa. (Journée pouvant servir de sécurité en cas de problème dans la vallée du Nangpa La). Visite du gumpa de Thame. Campement à Thame, village typiquement sherpa.

J 18 : Thame - Namche Bazar (3440 m) [4 H de marche]

Nous reprenons le chemin de la capitale sherpa. Nuit en lodge et douche chaude bien méritée !

J 19 : Namche Bazar - Lukla (2800 m) [6/7 H de marche]

Longue descente le long de la Dudh Kosi jusqu'à Lukla. Nuit en lodge.

J 20 : Lukla - Kathmandu

Envol pour Kathmandu et transfert à l'hôtel. Après-midi libre. Nuit à l'hôtel.

J 21 : Kathmandu

Journée libre à Kathmandu. Nuit à l'hôtel. **Supplément pour une visite guidée.**

J 22 : Vol international

Transfert à l'aéroport international.

NB: les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif. Le parcours peut légèrement varier d'une année à l'autre en fonction des points d'eau fraîche.

Difficulté du voyage : DIFFICILE ****

Marcheur totalement confiant dans sa forme physique qu'il entretient et perfectionne au quotidien. Entre 15 et 25 jours de marche avec des étapes allant de 6 à 9 heures. Plusieurs cols en altitude (+ de 5000 m), quelques passages avec un minimum de technique (pentes neigeuses, éboulis raides), un éloignement et un engagement plus importants que dans les autres programmes définissent ce type de circuits. Expéditions sur des sommets de haute altitude. Apparition de difficultés techniques liées au terrain.