



# L'Everest par les 3 cols



Ce trekking de haute montagne est un must pour les marcheurs chevronnés. Vous commencerez le trek à Phaplu dans le Solu et monterez doucement, pour une meilleure acclimatation, par des petits villages encore hors sentiers battus. Vous monterez plusieurs fois à plus de 5000m. Vous rejoindrez la vallée de l'Everest en franchissant le col du Chola, du Renjo d'où vous quitterez avec regret les lacs aux eaux couleur turquoise et finirez par le dernier col : Le Kongma La.

**\*\*Festival de Mani Rimdo au monastère de Tyangboche Novembre**

**Altitude maximum : 5 550 m**

**Saison : Octobre-novembre                      mars-avril-mai**

**Difficulté : Engagé**



19 jours de trek



**Kathmandu- Phaplu  
Lukla- Kathmandu**

## Itinéraire :

: Arrivée à Kathmandu, *accueil et transfert à l'hôtel* **Nuit hôtel**

**1 Jour : Kathmandu - Phaplu (2 470 m) - Chiwang Gumpa (2 800m) ⌚ 2 +330m**



Arrivée à Phaplu dans la matinée et départ du trek. Nous sommes en pays Sherpa. L'étape du jour vous permettra de dîner avec les moines du monastère ....

**2 Jour : Chiwang Gumpa (2 800m) - Nunthala (2 194m) ⌚ 5 +130m -600m**

Le chemin monte doucement jusqu'à Ringmu ou nous pourrions visiter la fromagerie, célèbre dans la région., puis nous descendrons vers Nunthala, notre étape du soir

**3 Jour : Nunthala (2 194m) - Bupsa (2 340m) ⌚ 6 +660m -650m**

Nous commencerons la journée par une descente à travers les cultures. Nous sommes chez les Rāi et Sherpa. Puis nous arriverons à la Dudh Kosi, littéralement la "rivière de lait". Puis nous rejoindrons le village de Kharikola (2 050m) qui s'ouvre par un mur à mani. Enfin nous arriverons au petit village de Bupsa (2340m).

**4 Jour : Bupsa (2 340m) - Surke (2 290m) ⌚ 6 +390m -440m**

La journée commence par la montée au col Kari La (3080m) à travers une forêt de magnolias et rhododendrons. Puis nous descendrons à travers une forêt de bambous jusqu'à Paiya. Toujours en descente, nous arriverons au village de Surke, dernière étape avant le Classique trek de l'Everest et l'aéroport de Lukla.

**5 Jour : Surke (2 290m) - Phakding (2 800 m) - Monjo (2 835 m). ⌚ 6 +645m -100m**

Une toute petite heure nous sépare de Lukla et du flux de trekkers ! Nous suivons maintenant le chemin classique. Notre étape sera ce soir Monjo, moins courue que Phakding.

**6 Jour : Monjo (2 835 m) - Namche Bazar (3 500 m) ⌚ 4 +705m -100m**



Toujours le long de la Dudh Kosi une montée raide nous amenera à Namche Bazar, la capitale Sherpa du Khumbu Si le temps est clément, vues sur le Thamserku (6608m), le Kusum Kanguru (6367m) et pour la première fois l'Everest

**7 Jour : Namche Bazar (3 500 m) - Thame (3 800 m).** ⌚ 6 +650m -290m

Journée d'adaptation au joli village de Thame. Il possède une vieille gumpa que vous pourrez visiter dans l'après-midi. Les trekkers qui passent le Tashi Lapcha arrivent à Thame.

**8 Jour : Thame (3 800 m)**

Second jour d'adaptation avant les lacs de Gokyo. Vous pourrez vous reposer et vous balader dans le village ou aller à la gumpa si vous n'y êtes pas allé la veille, ou partir découvrir une vallée très sauvage jusqu'à Thengpo (4370m), dernier "hameau" avant le col du Trashi Lapsa (5755m) et la vallée du Rolwaling

**9 Jour : Thame (3 800 m) - Lungdhen (4380 m)** ⌚ 5 +840m -410m

En direction du col Nangpa La et du Tibet voisin, nous rencontrerons peut-être les caravanes qui font du commerce entre les deux pays. Nous traverserons la Bothe Kosi, avant la montée jusqu'au village de Lungdhen

**10 Jour : Lungdhen (4380 m) - Gokyo (4 750 m)** ⌚ 7/8 +1210m -785m

Ce matin nous passerons «notre première moraine», le chemin monte régulièrement jusqu'à 3 petits lacs d'altitude. Puis nous arriverons à notre premier col : le **Renjo Pass (5405m)** par un large escalier de pierres ! Magnifique vue sur l'Everest depuis le col ! Une belle et raide descente rejoint le bord d'un des lacs de Gokyo et nous arriverons, enfin au hameau de Gokyo

**11 Jour : Gokyo (4 750 m) - Gokyo Ri (5 350 m) - Dragnag (4 700m)** ⌚ 5 ou 7 +1105m -1175m

Repos, ou ascension matinale du Gokyo Ri d'où la vue est une des plus belles de l'Himalaya : le Cho Oyu, le Nuptse, l'Everest, le Lhotse, le Makalu etc... Retour à Gokyo puis continuation jusqu'au lac inférieur de Gokyo. Nous traversons moraine du glacier Ngozumba qui descend du Cho Oyu avant d'arriver à l'étape du soir.

**12 Jour : Dragnag (4 700 m) - col de Chola (5 380 m) - Dzonglha (4 830 m)** ⌚ 7 +750m -600m

Voilà la seconde pass : La fameuse Chola pass. Arrêt au High camp et redescente sur Dzonglha. Nous sommes face aux sommets du Cholatse et du Tawoche.

**13 Jour : Dzonglha (4 830 m) - Gorakshep (5 140 m)** ⌚ 6 +870m -570m

Une courte mais raide montée par un chemin en balcon nous conduit à Lobuche. Un petit plat népalais nous conduit ensuite à la moraine au milieu d'un gigantesque chaos de rochers. Nous arrivons à Gorakshep

**14 Jour : Gorakshep (5 140 m) -- EBC (5 355 m) - Gorakshep** ⌚ 5 +690m -690m **\*\* La journée peut être supprimée**  
Départ matinal pour le Camp de base de l'Everest. Le chemin longe le glacier C'est en marchant sur cette immense "mer de glace" que nous rejoignons le camp de base, lieu très fréquenté par les expéditions, surtout au printemps, mais pas à l'automne. En cas de fatigue, vous resterez à Gorakshep pour «récupérer».

**15 Jour : Gorakshep (5 140 m) - Kalapattar (5 550 m) - Lobuche (4 910 m)** ⌚ 6 +500m -730m

Ascension du Kalapattar à la frontale pour un lever de soleil sur le sommet de l'Everest ! 2 petites heures nous séparent du Kala Pattar. Du sommet, situé au pied de la pyramide presque parfaite du Pumori (7161m), la vue sur l'Everest, l'Ice Fall et le Nuptse (7861m) est saisissante. Puis redescente tranquille après le petit déjeuner à Lobuche et après-midi de repos avant notre dernière pass.

**16 Jour : Lobuche (4 910 m) - Dingboche (4410 m)** ⌚ 7 ou 3 +770m -990m

Voilà le jour de notre troisième pass : nous traversons le glacier qui descend de l'Everest puis montons par une pente assez raide au **Kongma La (5535m)**, au pied du Nuptse (7861m). Du col, belle vue sur le Makalu (8463m). Si les conditions d'enneigement sont mauvaises, alors vous rejoindrez Dingboche en empruntant l'itinéraire "classique" en 3h de marche. Dingboche se situe en face de l'Ama Dablam (6856m), l'une des plus belles montagnes du monde. Vous grimpez en direction de l'Ama Dablam, une belle balade pour l'après-midi.

**17 Jour : Dingboche (4410 m) - Phunki Tenga (3 250 m)** ⌚ 6 +370m -910m

Nous marchons le long de l'Imja Khola jusqu'à Tengboche et son très célèbre monastère, construit au pied des impressionnants Thamserku (6608m) et Kangtega (6685m). Visite du monastère de Tengboche. Puis, c'est par une descente un peu raide que nous rejoignons la Dudh Kosi à Phunki Tenga notre étape du soir

**18 Jour : Phunki Tenga (3 250 m) - Khumjung (3 780 m) - Jorsale (2 830 m)** ⌚ 6 +160m -1120m

Petit détour par le village de Khumjung, cher au cœur de Sir Hillary. Puis nous rejoindrons Namche Bazar et enfin le petit hameau de Jorsale.

**19 Jour : Jorsale (2 830 m) - Lukla (2 840 m)** ⌚ 5

Retour à Lukla pour votre dernière soirée !

**20 Jour :**  **Kathmandu. Nuit hôtel**

**: Transfert aéroport**

**\*\*\* En option : Ascension du Chhukung Ri 5 550m (depuis Dingboche). Sans base d'alpinisme. Une journée supplémentaire. Nous contacter.**

\*\*\*Il peut arriver, pour cause de mauvaise météo, que le vol soit retardé ou annulé... Vous devez prévoir impérativement 2 journées de sécurité à Kathmandu avant votre vol international. Maintenant il est possible de rejoindre Kathmandu en jeep, bus depuis Lukla, mais il faut compter minimum 2 jours.

- Trek possible en solo avec un guide qui porte votre sac
- **Guide francophone** En supplément
- **Transferts aéroport pour vols internationaux** En supplément
- **Visites culturelles** En supplément
- **Hôtels** Namtso Rest house (Avec salle de bain/WC dans la chambre sans petit déjeuner/ Thamel)  
Prince (salle de bain/WC avec petit déjeuner / Chetrapati / 2\*)  
Mandala Boutique (salle de bain/WC avec petit déjeuner/ Chetrapati /3\*)  
Mi Casa (salle de bain/WC avec petit déjeuner/ Thamel /3\*)  
Kantipur Temple (salle de bain/WC avec petit déjeuner/Thamel /3\* charme)



**2** : A partir de **1700 € / personne**

**6** : A partir de **1470 € / personne**

- **En supplément**

Les prix peuvent varier en fonction du taux de change entre l'euro et la devise locale ainsi que les taxes gouvernementales et sont donnés à titre indicatif. Nous vous proposerons un devis <<sur mesure>> dès que vous serez en **contact avec nous**.

#### **Compris :**

- Transports mentionnés au programme.
- **Lodge avec pension complète** pendant le trekking (petit déjeuner/repas et diner végétariens, choisis parmi les propositions de votre guide /1 boisson chaude par repas)
- Permis (carte TIMS) et entrées parcs nationaux
- Guide anglophone (ou francophone avec supplément), sherpas (à partir de 5 personnes/ 2 à partir de 8), porteurs (1 porteur se charge de 2 sacs maximum et d'un poids total de 24/28kg)
- Vol KTM/Phaplu et Lukla/KTM pour vous et votre guide. Les porteurs viennent de Saleri.
- Assurance, transport, gîte et couvert équipe locale

#### **A votre charge :**

- Séjour à Kathmandu
- Eau en bouteille, boissons alcoolisées et sodas pendant le trek
- Douche chaude et recharge de batteries
- Pourboires  
Équipement personnel (duvet, etc.)
- Vol international
- Visa népalais
- Assurance personnelle **Très important** : Soyez sûr que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux, coût d'évacuation par l'hélicoptère et rapatriement par le vol international pour rentrer chez vous.

*Si vous souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous proposer d'autres activités et nous charger de les organiser pour vous :*



*Des séjours dans le Terai à Chitwan ou Bardia, découverte de Bhaktapur, Bandipur, de la vallée de Kathmandu ou du rafting et canoning ou des cours de cuisine ou de Yoga, un survol de l'Himalaya ou en ULM à Pokhara*

*Voir nos propositions détaillées sur le site*



**Agence : PARFUM DU NEPAL Trekking & Expedition (P).L.T.D**

**Email: [info@parfumdunepal.com](mailto:info@parfumdunepal.com) Website: [www.parfumdunepal.com](http://www.parfumdunepal.com)**