



TREKKING

TREK DU KANGCHENJUNGA

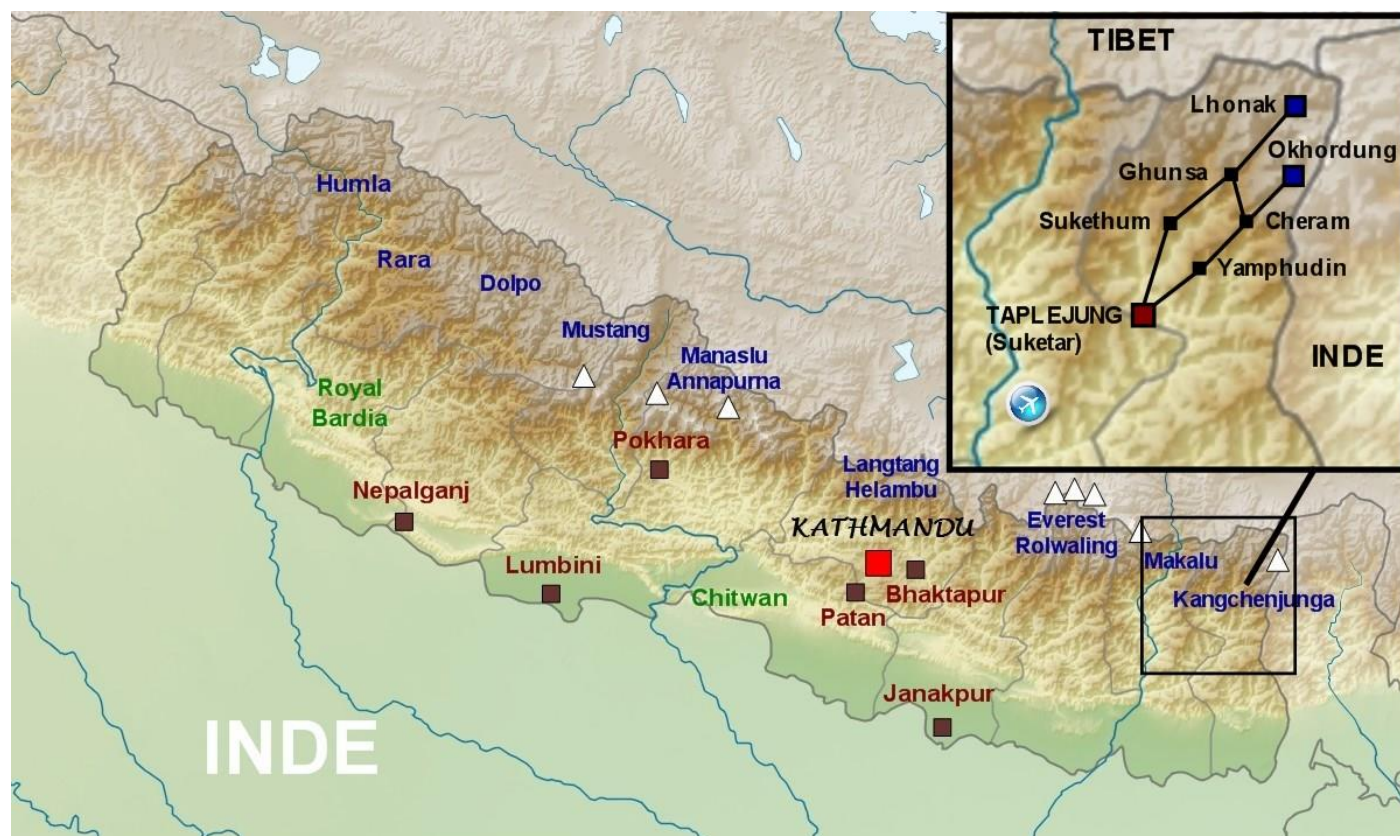
(24 JOURS)
REF TK 01

Encore peu fréquenté, ce trek magnifique en tea-houses vous conduira au plus près du 3^{ème} sommet du monde, en immersion totale dans de grands espaces préservés. Ce trek d'accès facile (pour tout type de marcheurs) présente plusieurs journées longues mais n'a rien de compliqué. Plusieurs journées courtes et/ou de repos sont prévues au programme pour vous permettre une bonne acclimatation.

Votre séjour, sur 24 jours, vous conduira à Kathmandu où vous pourrez visiter ses joyaux architecturaux et découvrirez la vue Népalaise dans un foyer. Le transfert vers le trek est une aventure lui aussi car il vous fera découvrir les bus locaux et leurs scènes insolites, puis vous prendrez un avion jusqu'au départ du trek au cours d'un vol magnifique avec vues sur l'Himalaya.

C'est une réelle aventure que nous vous proposons, dans le monde himalayen, où l'expression « être seul au monde » prendra tout son sens ! Un must pour une deuxième visite du Népal.

ENGAGEMENT RESPONSABLE : Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre agence encore toute jeune est en train de monter des projets destinés à favoriser une répartition équitable des recettes du tourisme, un fond d'aide au développement local et des formations à nos équipes. Nous sommes bien sûr preneurs si vous avez du matériel à apporter à nos guides et sherpas (chaussures, vêtements, médicaments, ...).



Niveau : 8/10 – Soutenu

Encadrement : Guide népalais francophone (selon disponibilités)

Taille du groupe : à partir de 2 participants

Hébergement : trekking en lodges / Kathmandu chez l'habitant

Période concernée : De mi-septembre à début décembre et de mi-mars à fin mai



PROGRAMME

- **J 1 :** Arrivée à KTM, accueil à l'aéroport, transfert et installation à votre hôtel à Thamel, le centre historique et touristique de Kathmandu. Reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel. Dîner inclus.
- **J 2 :** Journée libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et dîner inclus.
- **J 3 :** Tôt le matin, transfert jusqu'à Biratnagar en bus local. 9h de route. Reste de la journée libre. Nuit en guest house simple. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 4 :** Tôt le matin, transfert en avion domestique jusqu'à Suketar (2420m - 45 minutes de vol), puis marche jusqu'à Kunjari (2530m) en environ 6h. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 5 :** 2^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Phumphe Danda (1860m) en environ 6h30. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 6 :** 3^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Yamphudin (2080m) en environ 5h. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 7 :** 4^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Tortang (2700m) en environ 8h. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 8 :** 5^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Cheram (3800m) en environ 4h30. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 9 :** 6^{ème} jour de trek, Cheram ; journée de repos et d'acclimatation. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 10 :** 7^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Ramchaur (4580m) en environ 2h30. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 11 :** 8^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Orkhordung, puis retour jusqu'à Cheram (3800m) en environ 4h30. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 12 :** 9^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Selele Camp (4500m) en environ 6h. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 13 :** 10^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Ghunsa (3540m) en environ 3h30. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 14 :** 11^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Khanpachen (4050m) en environ 4h30. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 15 :** 12^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Lhonak (4780m) en environ 4h. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 16 :** 13^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Pang Pema (5100m), puis redescende jusqu'à Lhonak en environ 6h. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 17 :** 14^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Ghunsa (3540m) en environ 6h30. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 18 :** 15^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Amjilosa (2300m) en environ 7h30. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 19 :** 16^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Thiwa (1300m) en environ 7h30. Nuit en guest house sommaire. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 20 :** 17^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Lingkhim (1010m) en environ 3h30. Nuit en guest house.
- **J 21 :** 18^{ème} jour de trek, marche jusqu'à Suketar (2420m) en environ 6h. Nuit en guest house.
- **J 22 :** Transfert jusqu'à Biratnagar en avion domestique (45 minutes de vol), puis bus local jusqu'à Kathmandu (9h de route). Reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.
- **J 23 :** Kathmandu ; journée libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et dîner inclus.
- **J 24 :** Transfert vers l'aéroport en véhicule privé, puis envol vers l'Europe. Petit-déjeuner inclus.

Les temps de marche et de transports ne sont donnés qu'à titre indicatif. Ils sont sujets à modification selon votre condition physique et les conditions climatiques et géologiques des lieux lors de votre passage.



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

HEBERGEMENTS

A Kathmandu, hébergement en hôtel, formule chambre double, dans un quartier résidentiel paisible. Accès à Internet gratuit.

En trekking, votre hébergement sera assuré dans des lodges (guest houses).

Dans les guest houses, électricité, téléphone et eau chaude sont disponibles sur demande (en moyenne 200 Roupies).

TRANSPORTS

A Kathmandu, de nombreux taxis et autres rickshaws pourront vous conduire où vous le souhaitez pour une poignée de Roupies.

Votre acheminement vers votre trek sera assuré en bus local et avion domestique ou avion domestique directe, selon disponibilités et choix du client.

Les autres transports pris en charge seront en taxi.

(Des pannes, retards ou changements dans le programme peuvent intervenir en raison des conditions de circulation, des routes et des aléas de la météo. Les temps donnés dans nos fiches techniques ne sont qu'à titre indicatif).

ENCADREMENT

A votre arrivée à Kathmandu, un agent Nepatrek viendra vous prendre en charge à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel.

La veille de votre trek, vous rencontrerez votre guide pour faire connaissance et nous pourrons régler les derniers détails d'avant départ.

En trek, guide local francophone (selon disponibilités) + 1 porteur sacs.

Par respect pour notre équipe locale, merci de bien veiller à respecter la charge de votre porteur, à savoir un **maximum de 10 Kg par personne**. Nepatrek est particulièrement exigeante sur la formation de ses guides, notamment au français et aux gestes de premiers secours ; tous sont bien sûr licenciés, conformément aux normes locales.

VIE SUR PLACE

DECALAGE HORAIRE :

En été : + 3h45 par rapport à la France

En hiver : + 4h45 par rapport à la France

LANGUE :

Parmi les 60 langues des différentes ethnies et cultures du Népal, le Nepali est parlé de tous ; l'anglais est également très répandu.

ELECTRICITE – EAU :

De nombreux problèmes sont à déplorer au Népal. En hiver, les coupures de courant peuvent durer 12 heures par jours et l'eau ne doit être bue que si elle est en bouteille ou si elle a été purifiée.



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

ARGENT :

1 € = 110 Roupies

A Kathmandu, prévoir environ 4 à 5 € par repas et changez l'argent que vous souhaitez garder pour vos dépenses personnelles durant le trek (aucun bureau de change pendant le trekking).

Pour vos achats de souvenirs, le Népal est un pays très bon marché ; n'hésitez pas tout de même à négocier (respectueusement) les tarifs que l'on vous donne, c'est un des sports nationaux du pays !

N'oubliez pas de prévoir un budget pourboire à donner le dernier jour de votre trek à votre équipe locale (compter environ 4000 Roupies pour le guide et 2000 Roupies par porteur).

FORMALITES

POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :

1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com

→ Nepatrek vous confirme réception avec votre facture, votre feuille de participant et les modalités de paiement

2 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre acompte

→ Votre réservation est confirmée par Nepatrek

3 - Après obtention, envoyez par email 1 copie de votre visa et de votre passeport, votre fiche de participant remplie et 1 photo d'identité de bonne résolution.

→ 2 mois avant votre départ, Nepatrek vous communiquera la facture du solde de votre voyage et les modalités de paiement

4 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre solde et envoyez-nous par email votre souscription à une assurance multirisques avec prise en charge en altitude (pour les treks et expéditions).

→ Votre inscription est terminée, votre facture finale vous est envoyée

POUR VOTRE VISA :

Passeport valide plus de 6 mois après la date de votre retour

Visa obligatoire – entrées multiples

Il est possible d'obtenir le visa directement à l'aéroport (compter environ 30 Dollars). Vous pouvez également le demander à l'Ambassade du Népal en France.

AMBASSADE DU NEPAL

45 bis, Rue des Acacias

75 017 PARIS

☎ 01.46.22.48.67 (service consulaire)

Ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00

Tarif : 90 € (paiement au dépôt en espèces uniquement – susceptible d'être modifié, se renseigner auprès de l'ambassade.

Pièce à fournir : 1 formulaire de demande de visa, 1 photo, copie de la facture délivrée par NEPATREK.

Délai d'obtention : 4 à 5 jours.



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

SANTE :

Le Népal est une destination où vous pouvez vous retrouver isolé pendant des jours. Un trekking dans ces contrées nécessite une bonne forme physique et un état de santé suffisant. Il est donc conseillé de consulter votre médecin qui vous conseillera.

Aucun vaccin obligatoire ; la rage en préventif serait un plus.

Vaccins habituellement conseillés : Hépatite A et B, typhoïde

PHARMACIE :

- Médicaments contre les troubles intestinaux
- Médicaments contre les rhumes et angines
- Antibiotique à spectre large (sur conseils de votre médecin)
- Médicament contre le mal des montagnes (nous déconseillons le Diamox qui peut avoir de lourds effets secondaires ; à prendre sur conseils de votre médecin, sinon Doliprane et/ou coca en homéopathie)

- Désinfectant, compresses stériles

- Seringue

- Produits anti-moustiques

- Stick à lèvres

- Crème solaire

- Pastilles purifiantes pour l'eau

(Prévoir également votre carnet de vaccinations et votre carte de groupe sanguin)

EQUIPEMENT :

- 2 sacs marins pour vous 3 d'environ 80 / 100 L (10 Kg maximum par personne) pour votre porteur

- 1 petit sac par personne (environ 20/30 L) pour votre équipement de la journée.

- Habillement léger, de préférence en coton pour Kathmandu

- Gros pull et sous-pull pour les étapes en altitude

- 1 anorak

- 1 coupe-vent Gore-Tex / cape de pluie

- 1 chapeau ou casquette

- Chaussures de marche, 1 paire de tongs

- Lunettes de soleil

- Sac à viande

- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)

- Papier hygiénique

- Lampe de poche type frontale

- 2 T-shirt respirant

- 1 pantalon Gore-Tex

- Des gants légers

- 1 legging

- 1 pantalon de change pour les soirs

- Des bâtons si vous en estimez le besoin

- 1 bon sac de couchage haute montagne (environ -10 / -20 degré température de confort)

INFOS DIVERSES

Si vous souhaitez aider la population locale (affaires scolaires, médicaments, habits...), vous pouvez déposer vos dons à notre agence qui se fera un plaisir d'en faire profiter notre équipe locale et les villages où nous développons un projet d'aide équitablement. Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre projet en cours est d'apporter l'eau à des villages isolés et de permettre le développement d'une agriculture salariée.

Si vous souhaitez plus d'informations sur le Népal, nous vous recommandons l'achat d'un guide. LonelyPlanet (à vocation aventurière) ou le Routard (à vocation culturelle) seront de bons partenaires de voyage !

Les programmes que nous proposons ne sont donnés qu'à titre indicatif. Il est bien sûr possible de modifier tout programme selon vos envies, d'allonger, ou de raccourcir des étapes selon votre niveau. Pour les longs séjours, possibilité de combiner deux voyages ou de réaliser un circuit Inde / Népal pour une aventure exceptionnelle.

TREMBLEMENT DE TERRE

Comme vous le savez, un terrible tremblement de terre a frappé le Népal de plein fouet, détruisant quelques 500 000 maisons dans tout le pays et faisant plus de 10 000 morts.

Faisant preuve d'une capacité incroyable à rebondir et relativiser, le peuple Népalais s'est immédiatement mobilisé pour reconstruire au plus vite son pays, sécuriser les endroits qui doivent l'être et remettre en route le tourisme qui est la principale source de revenus du pays.

Aujourd'hui, après presque 1 an, il reste beaucoup de travail dans les régions himalayennes (comme le Langtang que nous aidons), mais sachez que la ville de Kathmandu est désormais prête à vous recevoir dans les meilleures conditions, tous les hôtels sont de nouveau ouverts et la gentillesse des gens toujours aussi intacte ! Les médias ont présenté une situation critique de la capitale Népalaise en la montrant anéantie, sachez que seuls quelques rares quartiers ont été touchés par les séismes, il est même difficile de trouver des maisons sinistrées.

Le trek que vous allez effectuer n'a quant à lui pas été touché par le séisme. Il n'y a donc aucune inquiétude à avoir sur la sécurité du trek, la capacité d'accueil des villages et l'organisation générale de votre séjour qui se fera dans les mêmes conditions qu'avant.

PRESTATIONS INCLUSES :

- 1 - Guide local Nepatrek anglophone durant le trek avec son assurance de trek
- 2 - 1 Porteur (pour vos sacs) avec son assurance de trek
- 3 - Votre forfait repas comme mentionné dans le programme. Les repas de midi ne sont pas inclus à Kathmandu pour vous donner plus de libertés (prix du repas chez l'habitant : 5 € par pers.)
- 4 - Toutes vos nuits selon le programme, petit déjeuner inclus
- 5 - Toutes les visites payantes durant le trek et tous vos permis de trek (aucune visite n'est incluse à Kathmandu pour vous donner plus de liberté)
- 6 - Tous vos transferts dans le cadre du programme
- 7 - 3 thés (ou cafés) par jour durant tout le séjour
- 8 - La pochette d'accueil remise à votre arrivée à Kathmandu

PRESTATIONS NON INCLUSES :

- 1 - Vos frais personnels et administratifs (assurance, achats divers, visites lors des journées libres...)
- 2 - Votre billet d'avion international France – Népal
- 3 - Vos repas de midi à Kathmandu
- 4 - Toutes vos boissons (y compris l'eau minérale) en dehors du thé ou café (3 par jour)
- 5 - Tous frais engendrés par une modification de votre part