



## TREKKING

# TREK DU GANJA LA

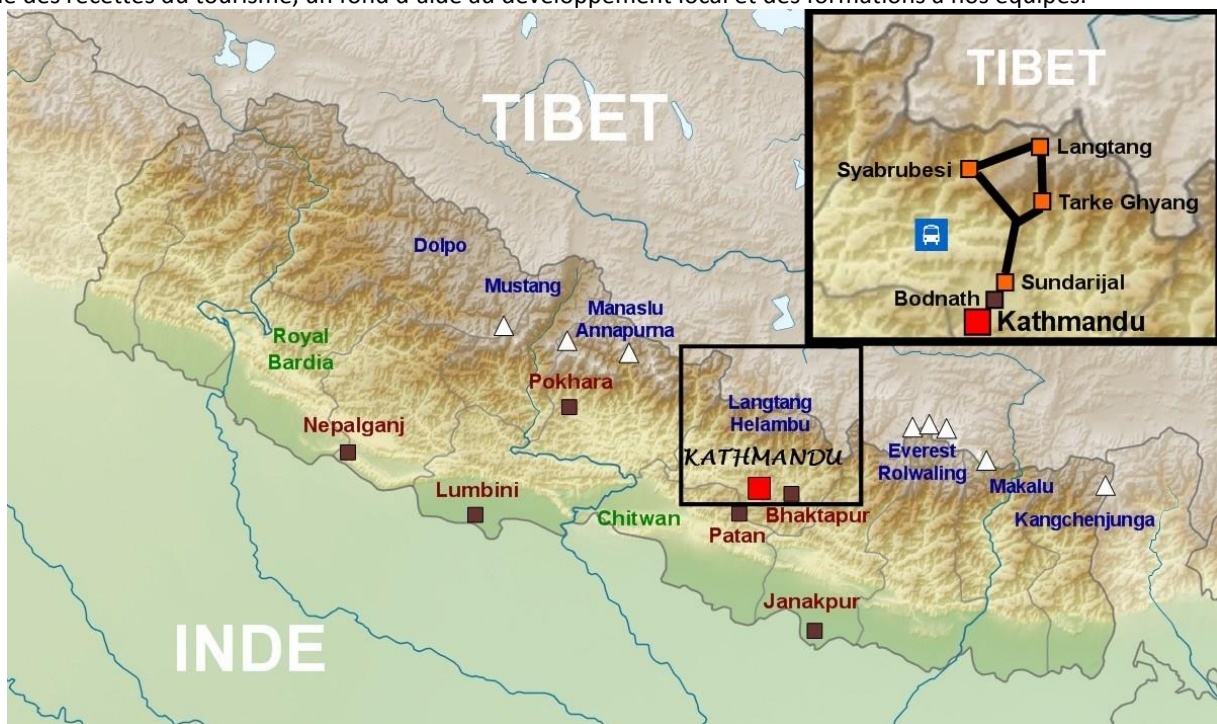
(21 JOURS)

REF TL 13

Ce trekking original et assez peu fréquenté vous permettra de découvrir des paysages d'une diversité incroyable et avec une culture préservée ; le pays Tamang. En 21 jours, vous cheminerez des vallées basses de la Trisuli River aux vallées d'altitude longeant le majestueux Langtang Lirung (7234m), à la découverte de la culture Tamang, dont les habitants sont d'un accueil incomparable.

Vous aurez également l'occasion de franchir 1 col d'altitude, le Ganja La (5122m), point culminant du trek, dont l'ascension vaut le détour. Le franchir vous fera basculer en pays Sherpa, dans l'Helambu, où les cultures en terrasses et l'intérieur des maisons sont somptueux. Pour une bonne acclimatation, une journée de repos est prévue à Kyanjing (3850m), capitale de ces contrées d'altitude, haut lieu de commerce avec le Tibet.

**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.



**Niveau : 7/10 - Soutenu**

**Encadrement : Guide népalais francophone**

**Taille du groupe : 4 à 8 participants (Egalement possible en individuel)**

**Hébergement : Hôtel à Kathmandu – sous tentes en trek**

**Période concernée : De septembre à décembre et de mars à mai**

**TARIF : Nous consulter**

**Notre prix comprend :**

- Vos transferts aller/retour aéroport-hôtel, tous vos transports dans le cadre de votre trek
- Toutes vos nuits à Kathmandu et en trek (petit déjeuner inclus)
- Tous vos repas de trek (eau incluse)
- Les permis de trek et de parcs nationaux
- Votre encadrement (guides, porteurs, cuisiniers...)

**Notre prix ne comprend pas :**

- Vos frais administratifs (assurance personnelle, frais de visa...)
- Votre billet d'avion (sinon sur demande)
- Vos dépenses personnelles
- Vos repas à l'hôtel de Kathmandu les 1<sup>er</sup> et dernier jours
- Les pourboires
- Les boissons autres que l'eau et le thé



## PROGRAMME

**Jour 1 :** Arrivée à Kathmandu (1350m) – accueil à l’aéroport. Transfert vers votre hôtel et reste de la journée libre.

**Jour 2 :** Kathmandu ; visite de Pashupatinath, Thamel et du Kathmandu local, à l’écart des touristes. Le soir, présentation de votre guide et préparation de la journée du lendemain – Nuit à votre hôtel.

**Jour 3 :** Tôt le matin, transfert jusqu’à Syabru Besi (1450m) en bus local de confort (avec sièges réservés, wi-fi et TV). 7h de trajet. Reste de la journée libre. Nuit en guest house.

**Jour 4 :** 1<sup>er</sup> jour de trek, marche jusqu’à Thulo Syabru (2240m) en environ 3h. Reste de la journée libre. Nuit sous tente.

**Jour 5 :** 2<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Sing Gompa (3165m) en environ 5h. Nuit sous tente.

**Jour 6 :** 3<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Gosaikunda (4380m) en environ 6h. Reste de la journée. Nuit sous tente.

**Jour 7 :** 4<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’au sommet dominant le lac (environ 4600m) en environ 3h A/R. Nuit sous tente.

**Jour 8 :** 5<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Ghopte (3400m) en environ 7h. Nuit sous tente.

**Jour 9 :** 6<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Tharepathi (3690m) en environ 5h. Nuit sous tente.

**Jour 10 :** 7<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Melamchigaon (2530m) en environ 5h. Nuit sous tente.

**Jour 11 :** 8<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Tarkeghyang (2600m) en environ 4h. Nuit sous tente.

**Jour 12 :** 9<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Yangri Danda (3600m) en environ 6h. Nuit sous tente.

**Jour 13 :** 10<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Keldang (4270m) en environ 7h30. Nuit sous tente.

**Jour 14 :** 11<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Kangja La Phedi (4960m) en environ 7h. Nuit sous tente.

**Jour 15 :** 12<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Kyanjin Gompa (3830m) en environ 6h. Nuit sous tente.

**Jour 16 :** 13<sup>ème</sup> jour de trek, ascension du Tsergo Ri (4985m) en environ 7h A/R. Nuit sous tente.

**Jour 17 :** 14<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Rimche (2400m) en environ 6h. Nuit sous tente.

**Jour 18 :** 15<sup>ème</sup> jour de trek, marche jusqu’à Syabru Besi (1450m) en environ 6h. Fin du trek. Nuit en guest house.

**Jour 19 :** Tôt le matin, transfert jusqu’à Kathmandu (1450m) en bus local de confort (avec sièges réservés, wi-fi et TV). Reste de la journée libre. 6h de trajet. Fin de nos prestations.

**Jour 20 :** Kathmandu ; journée libre pour effectuer vos achats, vous reposer, ou vous perdre dans les rues insolites de Kathmandu. Le soir, repas de fin de séjour avec l’équipe de l’agence. Nuit à votre hôtel.

**Jour 21 :** Vol retour en France.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **HEBERGEMENTS**

---

A Kathmandu, vous serez hébergé dans un hôtel de confort à proximité directe de Thamel, le centre touristique de Kathmandu. Vous serez heureux de découvrir l'agréable jardin où vous pourrez prendre votre petit déjeuner et vous reposer après vos longues journées de visites.

En trekking, votre hébergement sera assuré intégralement sous tentes. Si toutefois vous souhaitez loger en guest houses, c'est possible sur les 2/3 du trek (avec supplément).

### **TRANSPORTS**

---

Vos transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport seront assurés par nos soins en voiture individuelle ou en minibus selon la taille du groupe.

A Thamel, 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 par voiture individuelle ou en minibus selon la taille du groupe.

(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, vous serez pris en charge par un de nos agents jusqu'à votre hôtel. A Kathmandu, vous pouvez disposer d'un guide culturel, sur demande.

En trek, guide local francophone, 1 sherpa, 1 porteur pour 2 personnes.

Par respect pour notre équipe locale, merci de bien veiller à respecter la charge de votre porteur, à savoir un maximum de 15 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.

#### **ARGENT :**

1 € = 100 Roupies



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

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).

Prévoir également 2000 Roupies de taxes d'aéroport à régler sur place en monnaie locale. Vous pouvez changer cet argent directement à l'aéroport. 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, 3000 Roupies par sherpa, 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.

### **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



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **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 :**

- 1 sac marin (15 Kg maximum) pour votre porteur et un petit sac pour votre équipement de la journée.

### **VALISE A PROSCRIRE**

- 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
- Drap sac
- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)
- Papier hygiénique
- Lampe de poche
- Réveil de voyage
- Lingettes
- Couteau multi-usage (à placer dans le bagage de soute)
- Gobelet thé et café
- 2 T-shirt respirant
- 1 pantalon Gore-Tex
- Des gants légers

## **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. Lonely Planet (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.