

NEPAL

SOLUKHUMBU

PROGRAMME D'AUTOMNE
du 13 octobre au 4 novembre 2017

14 jours de trek



www.martinpierre.fr

Site web consacré au trekking
- en Asie (Népal...)
- en Afrique (Maroc, Ile de la Réunion...)
- en Europe (France, Suisse, Italie, Espagne, Grèce...)

Pierre MARTIN - pierre.p8@gmail.com - tel : +33 (0) 612590487

Présentation du voyage :

Cet automne 2017, je poursuis l'exploration de la région du Solukhumbu commencée en 1998 par la célèbre [Route de l'Everest](#) (1ère découverte de l'Everest) jusqu'à l'année 2014 où je suis allé arpenter les chemins et les glaciers des vallées de l'Hinku et de l'Hunku du côté du [Mera peak](#). Entre temps, j'étais revenu dans la région en 2008 pour [franchir le Tesi Lapsa](#) et juste avant de partir pour le Mera peak j'avais dessiné sur le terrain une transversale W-E de Charikot à Lukla en suivant la base de massifs montagneux, certes moins prestigieux que l'Everest, mais réellement splendides (Bigphera Go, Numbur, Khatang, Karyolung, Kwande, etc.). Cette traversée que j'avais intitulée [La route des kharkas](#) m'a ouvert tant d'horizons que je me dois d'y retourner pour explorer quelques passages de crêtes et de cols qui restent inconnus à ce jour. C'est donc l'objet de ce nouvel itinéraire d'une quinzaine de jours qui propose un début (presque) tranquille à des altitudes comprises entre 2200 et 4000m avant de partir plein N rejoindre le cirque de montagnes qui s'inscrit au pied du Karyolung et du Numbur et au milieu duquel se situe un lac sacré : le Dudh Kund (ou lac de lait). On en profitera pour sortir comme d'hab' des sentiers battus et rebattus, il y a de la place au Népal..., en suivant des sentiers de bergers que j'ai découverts il y a 3 ans lors de La route des kharkas ou en en défrichant d'autres ensemble.

Déroulement du voyage :

Le trek se déroule entre 2200m et 5100m (une fois !). Pratiquement, la marche s'effectue à 95% sur des sentiers présentant parfois de belles dénivelées et pour quelques uns glissants en forêt.

Ce trek n'échappe pas à la « règle » : il peut se produire des contre-temps (météo, sentiers trop dangereux suite à éboulements de terrain, destruction de ponts, etc). Il faudra peut-être recomposer l'itinéraire sur le terrain. La fatigue de tout ou partie des composantes du groupe n'est pas à négliger (« touristes » et aussi porteurs...). Il sera éventuellement nécessaire de réduire la longueur de quelques étapes. J'aurai prévu dans le jour par jour quelques journées tampon et je prendrai les décisions adéquates pour que ce voyage reste un plaisir pour les « touristes » et un travail gratifiant pour le staff népalais.

Il est sensé se dérouler comme suit :

- 1- On voyagera en bus avec tout le staff népalais depuis Kathmandou jusqu'à Bhandar, terminus de la route goudronnée.
- 2- Après une petite digression panoramique initiale, un passage à 4000m suivi d'une redescente, on poursuivra à pieds par des chemins pour une semaine d'**adaptation à l'altitude**, période caractérisée comme il se doit par de nombreuses montées et descentes (le plat népalais...) et le franchissement de nombreux cols d'altitude moyenne pour l'Himalaya (entre 2500 et 4000m) afin d'être bien préparé à la véritable épreuve du circuit : la montée au lac sacré de Dudh Kund par un itinéraire sauvage qu'il nous faudra décrypter sur le chemin...
- 3- Après avoir tutoyé les faces S des cimes glaciaires du Numbur, du Karyolung, et s'être régalié de la vue des montagnes les plus hautes du monde depuis le fil de crêtes panoramiques, on poursuivra hors des sentiers battus pour retrouver la civilisation du côté du monastère de Thubten Choling.
- 4- La dernière épreuve sera le franchissement du Lamjura La « *Trek is NOT finished* »...
- 5- Et retour en bus depuis Bhandar jusqu'à Katmandou

« On est ici pour découvrir, contempler, s'imprégner des paysages et des modes de vie, en aucun cas pour réaliser un exploit sportif ! » C'est ce qui caractérise les treks « hors des sentiers battus » que je propose mais... cette fois-ci, même si on laissera comme d'habitude une large place aux moments de découverte des populations qui vivent dans les vallées que nous allons traverser, il n'en est pas moins vrai que **c'est un trekking aux dénivelées pas si innocentes que ça, traversant des terrains contrastés (vallons glaciaires, sommets débonnaires, crêtes et cols) dispensant des panoramas exceptionnels de beauté sur cette région de l'Himalaya. Ce trek s'adresse à des personnes qui souhaitent « s'essayer » en abordant ce type de randonnée sur une période assez courte (par rapport aux autres treks que je propose...) avec une altitude maîtrisée mais un confort sommaire.**

C'est un circuit que vous ne trouverez nulle part dans les catalogues des agences européennes ni sur les sites webs des agences népalaises.

Composition du groupe :

Afin de pouvoir garantir cette estimation financière, le groupe sera composé d'au moins 4 personnes avec un maximum de 8. L'intendance népalaise sera assurée par l'agence [Altitude Randonnée Trekking](#) de mon ami Chhetup Tamang avec laquelle j'ai réalisé beaucoup de treks au Népal. Pour des raisons de sécurité, le groupe disposera d'un caisson hyperbare et d'un téléphone satellitaire.

Prestations :

A Kathmandou :

- hébergement en chambre double en hôtel 3*.
- petit-déjeuner seulement.

En dehors de Kathmandou (acheminements et trek) :

- accompagnateur francophone, anglophone et népalophone
- hébergement la majorité du temps en tente double, parfois en lodge.
- tentes 3 places pour 2 et matelas fournis (sauf demande d'une tente single +150€).
- pension complète.
- liaisons terrestres en bus entre Katmandou et Bhandar A/R

Matériel indispensable :

- le même que pour les treks au Népal en moyenne montagne sous tente (duvet -10°C, chaussures de montagne tiges haute ou basse, vêtements 3 couches, etc.),
- 1 paire de chaussures taille moyenne ou basse.
- 1 paire de chaussures complémentaires avec une excellente semelle permettant de traverser des rivières (tongs à proscrire) et qui peuvent servir au camp,
- sac de trekking confié aux porteurs limité à 20kg

Participation financière :

Le montant demandé par personne pour ce trek (hors A/R avion international) correspondant à une prise en charge de l'aéroport de KTM et l'encadrement durant tout le programme présenté à la page suivante, est le suivant :

me consulter

→ *Les prix indiqués sont calculés sur une parité 1€ = 110NRs. Ils devront être réajustés en cas d'une dévaluation du cours de la roupie de 10% et plus au moment du départ du fait que les employés de l'agence sont rétribués en monnaie locale.*

Chaque participant devra acquérir par lui-même :

- le billet d'avion international Europe - KTM (aux alentours de 650€) respectant les dates et heures de rendez-vous indiqués dans le jour par jour.
- le visa de 30 jours qui s'obtient à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou sur présentation d'un passeport disposant d'une validité de 6 mois après le départ du Népal, la fourniture d'une photographie personnelle et de 50€ (peut s'obtenir aussi à l'ambassade du Népal en France, Paris XVIIe),
- une assurance multirisque individuelle OBLIGATOIRE incluant les frais de recherche par hélicoptère à hauteur minimale de 15 000€,

Il y a possibilité de rester plus longtemps au Népal (arriver plus tôt ou partir plus tard). Prendre contact avec moi pour les conditions.

PROGRAMME PREVISIONNEL

(susceptible de connaître quelques aménagements selon les conditions rencontrées)

ve13/10 : EUROPE - DELHI ou LE GOLFE

Vols depuis l'Europe.

Transfert : en véhicule privé (30 mn)

Hébergement : avion ou aéroport

Repas : déjeuner et dîner libres

sa14/10 : DELHI ou LE GOLFE - KATMANDOU

Vols vers Katmandou. Arrivée à l'aéroport de Katmandou. Accueil et transfert à l'hôtel.

Transfert : en véhicule privé (30 mn)

Hébergement : nuit en hôtel standard

Repas : déjeuner et dîner libres

Altitude en fin de journée : 1300 m

di15/10 : KATMANDOU

Journée libre à Katmandou pour que l'agence effectue les nécessaires formalités administratives.

Hébergement : nuit en hôtel standard

Repas : petit-déjeuner / déjeuner et dîner libres

lu16/10 : KATMANDOU - JIRI - BHANDAR

Journée sur les routes du Népal pour atteindre Bhandar, un village sur la fameuse route de l'Everest.

Transferts : en bus (9 à 12 heures)

Altitude en fin de journée : 2 200 m

Hébergement : nuit en tente ou en lodge

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

ma17/10 : BHANDAR - CHAULAKHARKA - NAMKHELI

Descente jusqu'au pont suspendu sur le Likhu khola puis remontée pleine pente vers l'E pour rejoindre à travers les étrasses le village de Namkheli.

Nombre d'heures de marche : 5 heures

Dénivelé : + 900 m / - 700 m

Altitude en fin de journée : 2 300 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

me18/10 : NAMKHELI - NGAUR

Poursuite de la remontée du coteau mais à présent dans une forêt. On atteint une crête que l'on suit sur la G en up / down pour rejoindre le village de Ngaur à 3350m au pied des Pike peaks (et sûrement quelques panoramas sur les montagnes glaciaires au coucher de soleil en prélude à la journée de demain...).

Nombre d'heures de marche : 5 heures 30

Dénivelé : + 1 200 m / - 150 m

Altitude en fin de journée : 3 350 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

je19/10 : NGAUR - JASMINE BHANJYANG - PIKE PEAK 1 - PIKE PEAK 2 - LHAMUJE

Une journée entièrement consacrée à l'exploration de la montagne aux deux sommets, le belvédère le plus extraordinaire de la région avec une vue à 360° sur le Népal des plaines certes mais aussi côté N des montagnes glaciaires de l'Himalaya. En fonction de la météo, attendons-nous à être surpris de l'ampleur du paysage sur l'Himalaya que l'on va y découvrir !

Nombre d'heures de marche : 6 heures

Dénivelé : + 800 m / - 650 m

Altitude en fin de journée : 3 500 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

ve20/10 : LHAMUJE - JHAPRE - MERANDING

On poursuit vers le S en suivant la crête de la Lamje danda. On passe à Tolu gompa avant de bifurquer vers Jhapra. C'en est terminé de la descente vers le S et les chaleurs étouffantes du Terai. On finit la journée vers

L'E avec comme but affiché de la journée de rejoindre Lapcha, Ghunsa ou Meranding un peu plus loin. L'étape dépendra de la conformation du terrain.

Nombre d'heures de marche : 6 heures

Dénivelé : + 500 m / - 1600 m

Altitude en fin de journée : 2 400 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

sa21/10 : MERANDING - SALLERI

Selon le lieu de l'étape de la veille journée plus ou moins courte. On rejoint la « ville » chef-lieu du Solukhumbu, Salleri. Une bonne douche peut-être ?

Nombre d'heures de marche : 3 à 5 heures

Dénivelé : + 300 m / - 500 m

Altitude en fin de journée : 2 200 m

Hébergement : nuit en lodge

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

di22/10 : SALLERI - PHAPLU - RINGMO

Belle journée de randonnée campagnarde, la dernière avant d'attaquer la montagne himalayenne !

Nombre d'heures de marche : 6 heures

Dénivelé : + 700 m / - 150 m

Altitude en fin de journée : 2 750 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

lu23/10 : RINGMO - TRAGSINDO LA - TRAGSINDO DANDA CAMP

Nous voici sur la route de l'Everest après notre digression par les Pike peaks. C'est une journée tout en grimette qui nous attend, d'abord pour rejoindre le col de Tragsindo puis suivre une direction N à hauteur de la Dudh Kund khola qui prend sa source au pied du Numbur. On s'arrête à mi-chemin de la crête à proximité de la seule source identifiée sur la crête.

Nombre d'heures de marche : 5 heures

Dénivelé : + 850 m / - 0 m

Altitude en fin de journée : 3 600 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

ma24/10 : TRAGSINDO DANDA CAMP - KAMO - LUZA LA

Poursuite de la remontée sur le fil de la crête qui au sortir de la pinède nous propose des panoramas étendus sur les montagnes du Khumbu, de l'Everest au Gongla en passant par le Thamserku, le Kangtega, le Kusum Kanguru et le Mera peak. A Kamo, on laisse le sentier direct poursuivre vers Saharsbeni pour s'engager sur un chemin à flanc de montagne qui rejoint un col au pied duquel se trouve un petit lac. Dans l'après-midi, on remontera la combe herbeuse de gauche pour établir le camp à proximité d'un lac morainique situé dans un endroit enchanteur en pleine nature.

Nombre d'heures de marche : 5 heures

Dénivelé : + 1 000 m / - 150 m

Altitude en fin de journée : 4 450 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

me25/10 : LUZA LA - CRETE DE THALJARBUK - DUDH KUND - SAHARSBENI

Pendant que les porteurs et le staff cuisine vont rejoindre directement Saharsbeni, nous allons suivre la crête herbeuse qui part au N du lac pour passer d'abord au-dessus du Chaumik pokhari. On poursuit jusqu'à la base du pic rocheux du Thaljarbuk (et l'occasion au passage de franchir la barre des 5000m...). Si le sentier dessiné sur la carte est bien réel, on traversera ce sommet de plus de 5100m avant de descendre sur les Kalo pokhari, sinon on le contournera par sa base sur la gauche au milieu des énormes blocs rocheux effondrés. Des Kalo pokhari on rejoindra rapidement le lac sacré de Dudh Kund. On se rendra aussi sur la moraine RG du glacier éponyme avant de descendre retrouver l'équipe népalaise au camp de base de Saharsbeni.

Nombre d'heures de marche : 6 à 7 heures

Dénivelé : + 800 m / - 1 400 m

Altitude en fin de journée : 3 850 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

je26/10 : SAHARSBENI - KONGLEMA DANDA - KALA DANDA CAMP

C'est la journée des lacs ! Encore une... Du camp, on traverse la Dudh Kund khola pour s'engager à main droite sur un sentier confidentiel qui escalade en zigzags serrés le coteau et permet de rejoindre le fil de la crête de la Konglema danda. On franchit un col à 4330m avec à l'arrière une vue exceptionnelle sur les montagnes du

Khumbu. Côté W on descend dans une vallée de la Basa khola avant de remonter pile poil en face pour traverser un plateau lacustre. On rejoint le fil de la Kala danda pour juste derrière établir le camp sur la rive d'un lac caché dans une combe secrète.

Nombre d'heures de marche : 5 heures

Dénivelé : + 900 m / - 450 m

Altitude en fin de journée : 4 300 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

ve27/10 : KALA DANDA CAMP - KALA LA - PHUNGMUICHE

Dernière journée hors des sentiers battus : on va suivre la crête herbeuse vers le S jusqu'à croiser le Kala La et trouver un sentier de descente vers le village de Phungmuiche.

Nombre d'heures de marche : 6 heures 30

Dénivelé : + 200 m / - 1 450 m

Altitude en fin de journée : 3 050 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

sa28/10 : PHUNGMUICHE - THUBTEN CHOLING GOMPA - JUNBESI

Un journée de décompression ! Du village, il ne reste plus qu'à traverser la vallée de la Basa khola pour se retrouver au célèbre monastère. On prendra le temps de visiter ce haut lieu du bouddhisme avant de descendre sur Junbesi.

Nombre d'heures de marche : 6 heures 30

Dénivelé : + 100 m / - 450 m

Altitude en fin de journée : 2 700 m

Hébergement : nuit en lodge

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

di29/10 : JUNBESI - LAMJURA LA - SETE

Traversée d'un col souvent immergé dans la brume, dernière difficulté du parcours. La montée s'effectue dans des forêts noires de sapins alors qu'une fois le col franchi la clarté revient. Voici que l'on commence à plonger vers le fond de la vallée de la Likhu khola. A mi-pente, on fera halte à Sete.

Nombre d'heures de marche : 6 heures

Dénivelé : + 850 m / - 950 m

Altitude en fin de journée : 2 600 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

lu30/10 : SETE - BHANDAR

Journée « campagne » avec la traversée de nombreux villages et une marche tranquille le long des terrasses agricoles. On franchit la Likhu khola en aval de Kinja vers 1600m pour trouver en RD le sentier de remontée vers Bhandar

Nombre d'heures de marche : 5 heures

Dénivelé : + 600 m / - 1 000 m

Altitude en fin de journée : 2 200 m

Hébergement : nuit en lodge

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

ma31/10 : BHANDAR - JIRI - KATMANDOU

Retour sur la capitale en suivant la même route qu'à l'aller. Nuit en hôtel.

Transferts : en bus (9 à 12 heures)

Altitude en fin de journée : 1 300 m

Hébergement : nuit en hôtel standard

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner libre

me01/11 : KATMANDOU (JOURNEE TAMPON)

Journée libre

Hébergement : nuit en hôtel standard

Repas : petit-déjeuner / déjeuner & dîner libres

je02/11 : KATMANDOU

Journée libre

Hébergement : nuit en hôtel standard

Repas : petit-déjeuner / déjeuner & dîner libres

ve03/11 : KATMANDOU - EUROPE

Matinée libre à Katmandou.
Transfert à l'aéroport et départ international.
Transfert : en véhicule (30 mn)
Hébergement : avion ou aéroport
Repas : petit-déjeuner

sa04/11 : EUROPE

Arrivée matinale en Europe.

