

NEPAL

LA HAUTE ROUTE DU

KHUMBU – LES 3 COLS



NOMAD'S LAND

The trekking company

NAMASTE. BIENVENUE AU NEPAL!

Le Népal est un pays formidable pour qui décide de mettre ses préjugés de côté et ouvrir les yeux différemment. 60 ethnies parlant 123 langues se partagent entre deux religions principales, l'hindouisme et le bouddhisme.

On y parle le népalais, langue d'origine sanskrite, apparentée à l'hindi et utilisant le système d'écriture dévanagari.

Pays de tous les extrêmes, il possède une géographie pour le moins atypique. Une longueur moyenne de 800 kilomètres pour une largeur de 200 kilomètres, ayant une altitude s'échelonnant de 60 mètres à 8848 mètres...C'est effectivement sur ces terres que se trouve le *Sagarmatha* (Everest), partagé avec le Tibet.

Ces brusques variations d'altitude entraînent une diversité exceptionnelle de paysages. Plaines, collines, jungles et montagnes se côtoient sans complexe, faisant de la république une destination idéale pour tout amoureux de la nature.

La spiritualité n'est quant à elle pas en reste. La vie sociale se déroule au gré des festivals religieux et autres célébrations de divinités hindouistes.

Le bouddhisme, profondément ancré dans les montagnes, quant à lui offre une autre vision du monde, où l'avoir ne serait pas un but en soi.

Le Népal, un pays où s'instruire et s'émerveiller de la nature vont de paire...



NOMAD'S LAND

The trekking company

VOTRE VOYAGE EN BREF!

Nous vous emmenons à la découverte d'un Népal peu connu, en dehors des sentiers battus, à la recherche de rencontres et d'authenticité.

Nous allons voyager entre les ruelles de Kathmandu et les cimes des Himalayas.

Votre voyage sera axé sur les rencontres, les expériences locales et la formidable nature qu'offre ce pays...

- 21 JOURS/20 NUITS
- 16 JOURS DE TREK
- GUIDE ANGLOPHONE
- PORTEUR
- LOGEMENT EN LODGE
- NIVEAU DIFFICILE
- VOYAGE AXÉ : NATURE, DÉFI ET SPORT
- POINT CULMINANT: KALLA PATHAR 5644 M.

La haute route du Khumbu est tout simplement légendaire. Vous marcherez parmi les yacks et les murs de prière, entre tradition et paysages époustouflants, une expérience inoubliable, sans aucun doute.

L'Everest lui-même est si massif qu'on ne peut l'imaginer sans le voir réellement.

Les 3 cols offrent un défi extraordinaire et des paysages grandioses ; trek de tous les extrêmes, vous passerez plus d'une dizaine de jours au-dessus de 4000 mètres à la rencontre des Sherpas, ethnie vivant dans cette région du Népal.

Commençons votre voyage sur le toit du monde...

**DÉCOUVREZ VOTRE
ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ!**



NOMAD'S LAND

The trekking company

ITINÉRAIRE

JOUR PAR JOUR

JOUR01 : Arrivée à Katmandou et transfert à l'hôtel dans le quartier tibétain de Bodnath. Visite du stupa, emblème du Bouddhisme à travers le monde. Errance curieuse à travers les ruelles du quartier à la rencontre de ses habitants, commerces et restaurants.

JOUR02: Kathmandu (1320m) - Lukla (2860m.) - Phakding (2651m.)
-341m./ 8.4km./4 h.

Vol matinal pour Lukla puis marche jusqu'au petit village de Phakding. Nous suivons la rivière et marchons dans la forêt de pins.

JOUR03: Phakding (2651m.) à Namche (3440m.)
+790m./ 11km./ 5 h.

Montée raide jusqu'à la ville mythique de Namche, capitale du peuple Sherpa.

JOUR04 :Journée d'acclimatation autour de Namche. (3440m.)
4 à 5 hrs

Vous ferez une marche d'acclimatation jusqu'à Khumjung et retour à Namche. Journée un peu plus détendue aujourd'hui.

JOUR05: Namche (3440m.) to Pangboche (3985m.)
- 500m./+1040m./ 13km./ 8h.

En route vers la vallée de l'Everest. Visite du monastère de Tengboche, monument religieux emblématique de la région. Reste de la journée entre pinèdes et torrents.

JOUR06: Pangboche (3985m.) – Dingboche (4410m.)
+425m./ 7km./ 4h.

Aujourd'hui on sent l'altitude, les arbres sont des écharpes, et la vallée s'élargit. Magnifique vue sur la montagne Amadablam. Petite marche d'acclimatation dans l'après-midi.

JOUR07: Dingboche (4410m.) – Chukhung (4730m.)
+ 320m./ 4.5 km./ 3h.

Petite journée de marche faisant office d'acclimatation. Repos à Chukhung, et petite balade vers le lac glacé Imja pour celles et ceux qui le désirent. Désert de roche et de glace!

JOUR08 : Chukhung (4730m.) - Chukhung-Ri. (5546m.)
+787m./ -787m./ 6km./ 4 h.

Dernière journée d'acclimatation avant le passage du premier col, le lendemain. Le Chukhung ri est une « colline » avoisinante offrant de superbes vues sur le Pumori et la face sud-est du Lhotse. Première incursion au-dessus des 5000. L'air est rare et la respiration brève.

JOUR09 : Chukhung (4730m.) – 8000in (5050m.) VIA col Kongma (5540m.)
+810m./ - 500m./ 11km./ 10h.

Aujourd'hui nous passons le premier des trois cols, le plus technique et le plus haut. Départ matinal pour cette longue et magnifique journée. Descente dans un pierrier avant de traverser une large moraine pour rejoindre la vallée du camp de base de l'Everest. Nuitée tout confort dans un lieu à l'architecture pour le moins étrange...Surprise.

JOUR10 : 8000in (5050m.) – Kala Patthar (5644m.) - 8000in (5050m.)
+614m./ -614m./ 11km./ 6h.

Plutôt que de passer la nuit dans le hameau de Gorakshep, nous laissons les sacs dans le logement tout confort et partons pour une randonnée à la journée vers le point culminant de notre trek, le Kala Patthar, offrant une vue époustouflante sur l'Everest. Nous décidons de ne pas emmener nos trekkeurs au camp de base de l'Everest pour la bonne et simple raison que les vues n'en valent pas la peine. Retour en fin de journée dans notre refuge chauffé.



NOMAD'S LAND

The trekking company

ITINÉRAIRE

JOUR PAR JOUR

JOUR11 : 8000in (5050m.) – Dzongla (4830m.)
-220m./ 8km./ 3h.

Toute petite journée de marche, en descente, afin d'économiser notre énergie pour le passage du deuxième col, le lendemain. Dzongla est niché au bord d'un glacier et d'un lac, dans un écrin de beauté.

JOUR12 : Dzongla (4830m.) – Dragnag (4700m.) VIA col de Cho-la (5430m.)
+600m./ -730m./ 9km./ 6h.

Nous voici sur la route du deuxième col, celui de Cho-La. Ascension raide en début de journée pour ensuite longer un glacier jusqu'au col. Longue descente jusqu'au petit hameau de Dragnag, où nos attend une soupe bien chaude!

JOUR13 : Dragnag (4700m.) - Gokyo (4750m.)
+ 50 m./4 km./ 2 h.

Journée reposante afin de se remettre des émotions de la veille. Nous voulons également que nos trekkers aient des journées plus détendues afin que le corps aie le temps de récupérer. En option, pour ceux et celles qui le désirent, ascension du Gokyo-Ri, superbe belvédère sur la vallée de Gokyo, le massif du Cho-Oyu et le massif de l'Everest.

JOUR14 : Gokyo (4750m.) – Lumde (4370m.) VIA col de Renjo-la (5360m.)
+ 620m./ -1000m./ 11km./ 10 h.

Passage du dernier col, et non des moindres. Longue ascension vers le Renjo-la qui semble toujours plus loin. Une fois arrivés, la plus belle vue du trekking s'offre à nous! Un panorama spectaculaire sur le massif de l'Everest, la vallée de Gokyo que nous quittons et la vallée de Thame qui nous attend! Ensuite vertigineuse descente vers un fond de vallée aride à 4500 mètre d'altitude. Une fois arrivés à Lumde, soupe et repos. Les trois cols sont derrière nous.

JOUR15 : Lumde (4370m.) – Thame (3820m.)
-550m./ 10km./ 3-4 h.

Journée calme dans la plus belle des trois vallées. Nuitée dans le petit village de Thame, fameux pour son monastère accroché à la falaise. Redécouverte des plaisirs de « basse » altitude, tels qu'arbres, végétations et pâtures. Si l'occasion se présente, dégustation de spécialités Sherpas!

JOUR16 : Thame (3820m.) - Namche (3440m.)
-400m./ 9km./ 4h.

Retour vers la capitale du Khumbu Népalais, Namche Bazaar. Superbe sente à flanc de coteaux offrant des vues imprenables sur le massif du Thamserku. Nous rentrons dans Namche par l'ouest, bouclant ainsi notre pérégrination sur le toit du monde.

JOUR17 : Namche (3440m.) – Lukla (2860m.)
-580m./ 19km./ 7h.

Nous retournons dans le monde des hommes et des machines, 19 kilomètres de transition entre le minéral et l'habité!

JOUR18 : Retour à Kathmandu.

Nous prenons le premier vol pour la capitale. 40 minutes nous séparent de Kathmandu. Reste de la journée libre. *Veillez noter qu'en haute saison le vol soit redirigé vers le petit aéroport de Ramechap, d'où une voiture nous conduira à Kathmandu. Comptez 4 heures de route.*

JOUR19 : Visite de la capitale.

Durant une journée, accompagnés par un guide francophone, nous partons à la découverte des histoires et légendes qui ont forgé les trois cités états qui composent la vallée de Kathmandu.

JOUR20 : Journée libre dans Kathmandu.

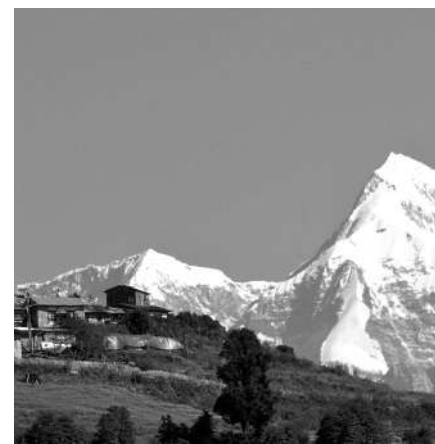
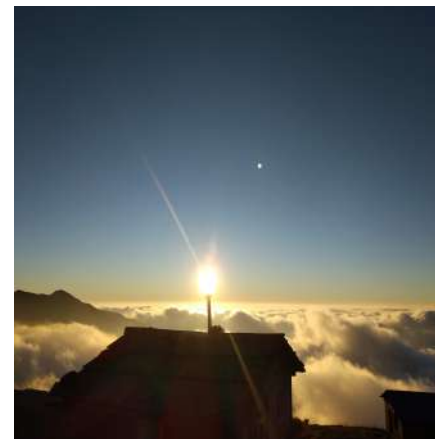
JOUR21 : Transfert à l'aéroport et fin de nos services. A bientôt!



NOMAD'S LAND

The trekking company

PATCHWORK DES IMPRESSIONS DE VOTRE VOYAGE



NOMAD'S LAND

The trekking company

INFORMATIONS PRATIQUES

PRIX
2400 €

PAR PERSONNE ET APD 06
PERSONNES

N° DE PERSONNE	PRIX PP
7	2350
8	2300

INCLUS

- Tous les transferts aéroport
- Pension complète* du jour 02 au jour 17
- 2 nuits dans l'auberge supérieure d'altitude 8000 in.
- Permis de trek et accès au parc national du Sagarmatha
- Guide de trek anglophone
- Accompagnement par Guillaume, tour leader francophone, bilingue népalais et fondateur de l'agence Nomads Land
- 1 porteur pour 2 personne
- Vol aller-retour Kathmandu-Lukla-Kathmandu**
- Vol du guide de trek.
- Journée de visite de Kathmandu avec guide francophone et transport privé.
- 4 nuit bed and breakfast à Kathmandu.
- Diner d'accueil
- Welcome pack.
- **La pension complète comprend : un petit déjeuner, un lunch, un souper et la nuit en chambre double. (UN plat par repas, accompagné de un thermos de thé.*
- *** Comme mentionné dans le programme, en haute saison, il est possible que les vols pour Lukla partent et arrivent de Ramechhap, au lieu de Kathmandu. Ramechhap se situe à 4-5 heure de route de Kathmandu. Nous prenons à notre charge tous les frais de transfert éventuels*

POLITIQUE DE TARIFICATION.

Il n'est pas rare que les prix qu'affichent certaines agences Népalaises mentionnent uniquement les prestations terrestres et logements, ajoutant en supplément permis spéciaux et transport aérien et parfois nourriture.

Soyez donc vigilant lorsque vous effectuez votre étude de marché.

Les prix que nous indiquons incluent vols, permis spéciaux, pensions complète etc. Un tarif sans surprise!

Nos prix sont à partir de : cela signifie le coût minimum à partir duquel le voyage peut se réaliser. Les variantes étant le nombre de participants, les changements de tarification du l'instabilité politique du pays (permis de trek, essence, taux de change extrêmement variable de la roupie népalaise par rapport à l'euro/dollars.

Nous sommes ouverts à la discussion quant à la soustraction de l'un ou l'autre service afin de rendre votre voyage plus économique. À bientôt dans l'Himalaya.

NON - INCLUS

- Vols internationaux
- Assurances
- Pourboires
- Snacks, Soda, boisson alcoolisées.
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la section inclus.
- Services extra dans les lodges : wifi, électricité, douche chaude.

OPTIONS

- Sac de couchage: 2€/ jour
- Transfert Hélicoptère Namche-Kathmandu : 500€ pp.
- Nuitée au légendaire hotel Everest View à Khumjung : 150 € pp.



NOMAD'S LAND

The trekking company

ORGANISATION GÉNÉRALE

NOTRE ÉQUIPE ENCADRANTE

Un guide-accompagnateur Nomad's Land.

Un ou plusieurs accompagnateurs, en fonction de la taille du groupe. Ils veillent à votre confort et ferment la marche. Un plusieurs porteurs, en fonction de la taille du groupe.

LES DÉPLACEMENTS

Jeep/Minibus/bus privé pour les déplacements sur route à l'intérieur du pays.

Si votre voyage l'inclus, avion domestique pour les déplacements par les airs.

L'HÉBERGEMENT

À Kathmandu : hébergement en hôtel deux étoiles dans le quartier de Bodnath. En règle générale nous travaillons avec l'hôtel Tokyi.

Durant le trekking : lodge : niveau de confort moyen/rustique sur ce circuit.

Pour votre confort, il est indispensable de prévoir un bon duvet. (confort-10°)

Dans tous les lodges, les sanitaires demeurent la partie la plus rustique !

Douches payantes, mais souvent tièdes, car chauffées uniquement à l'énergie solaire.

Prévoyez des sandales légères.

Au-dessus de 4 000 mètres d'altitude, vous pouvez commander des bassines d'eau chaude, moins gourmandes en énergie, ce qui vous évitera sans doute aussi de vous enrhumers ! Toilettes séparées ou dans le lodge.

Certains lodges de la région de l'Everest n'ont pas l'électricité. Dans les lodges qui disposent d'électricité possibilité de charger les batteries (payant : comptez entre 100 et 400 roupies en fonction de l'endroit.) et, parfois connexion Wi-Fi avec un faible débit (payant également).

LES REPAS

Dîner et petit déjeuner pris en lodge.

Menu à la carte dans chaque lodge. Cependant, les hindouistes et les bouddhistes sont le plus souvent végétariens. On mange donc peu de viande ou de poisson. Les plats sont à base de pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, etc.

Quant au repas de midi, il s'agit d'une véritable pause, relativement longue. L'occasion de déguster le traditionnel daal-bhat, à base de riz et de lentille. Repas idéal comprenant tous les apports nécessaires pour le corps. Le rythme de marche ne correspond donc pas à celui généralement adopté en randonnée, où la halte de midi est courte. À bon entendeur. À l'exception faite des journées « col » où l'on emporte un picnic pour le midi, car il n'y a que très rarement des possibilités de se restaurer en cours de route.

Lors de votre trekking, un complément de vivres énergétiques est fourni par nos soins sous forme de fruits secs. Vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût.

Boissons : pendant le trekking, le thé/café soluble est servi aux repas ainsi que durant les différentes pauses de la journée.

Les autres boissons, y compris l'eau minérale, restent à la charge des participants. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les lodges, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes (fournies par nos soins également!)

Évitez l'achat de bouteilles en plastique autant que faire se peut.



NOMAD'S LAND

The trekking company

ORGANISATION GÉNÉRALE

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, portant seulement ses affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection...). Le reste de l'équipement est transporté par les porteurs jusqu'à l'hébergement suivant.

Nous demandons à chacun de n'avoir qu'un sac type « vide d'air », qui sera confié aux porteurs (13 kg au maximum.)

Possibilité de laisser des affaires à l'hôtel à Kathmandu/Pokhara et de les récupérer à votre retour de trekking.

LES PORTEURS

Lors des débuts de Nomad's Land, Guillaume, l'un des fondateurs, était fermement opposé à utiliser les services des porteurs. Il voyait cela comme une forme de colonialisme, une exploitation de l'ouest sur les populations défavorisées.

Avec les années et l'expérience, il s'est vite aperçu que premièrement, le portage humain, seul et unique moyen de transporter des marchandises dans l'Himalaya, est une des traditions népalaise.

Deuxièmement, les porteurs avec qui nous travaillons ne portent jamais plus que ce que les fondateurs Furba et Guillaume sont capables de porter, c'est-à-dire 20 kg.

De plus nous fournissons à notre staff des équipements de qualité, ils sont assurés contre les éventuels accidents et ils évoluent dans un cadre de travail sain et positif ou chacun(e) est respecté(e) sans discriminations.

Le salaire qu'il (elles) gagnent durant les saisons de treks sont largement supérieur à la moyenne des salaires Népalais; cela leur évite donc devoir se rendre à l'étranger pour gagner leur vie.

Nous travaillons toujours avec les mêmes porteurs en qui nous avons pleinement confiance, et qui au fil des années, sont devenu membres de la grande famille Nomad's Land.

LES DEVISES

La devise est la roupie népalaise (NPR).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 135 NPR.

Nous vous conseillons d'emporter des euros ou des dollars US, que vous pourrez aisément changer à Katmandou.

Vous trouverez également des distributeurs automatiques de billets, les retraits sont généralement plafonnés à 30 000 NPR, l'équivalent d'environ 230 €.

De très nombreux commerçants acceptent les cartes bancaires (souvent avec un prix majoré de 3-4,5 %)

LES VOLS

Il n'existe pas de vols directs au départ de l'Europe pour rejoindre Kathmandu.

Les compagnies aériennes suivantes desservent Kathmandu au départ de Bruxelles/ Paris/ Amsterdam/ Genève: Thai Airways, Qatar Airways, Etihad Airways, Oman Air, Air India et Turkish Airlines, avec une escale pour chacune des compagnies dans leur hub respectif.



NOMAD'S LAND

The trekking company

ORGANISATION GÉNÉRALE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES AVANT LE DÉPART.

→ Pass sanitaire européen valide obligatoire.

→ Pour les personnes non-vaccinées ou dont le pass sanitaire n'est plus à jour :

° À l'aller, effectuer un test PCR de -72h.

° Au retour, effectuer un test PCR de -72h ou un test antigénique de -48h.

→ Remplir le formulaire du Covid Crisis Management Committee ([CCMC](#)).

→ Posséder un visa :

° L'obtenir à l'avance dans la représentation consulaire Népalaise présente dans votre pays.
(**Fortement recommandé, car pas d'attente lors de l'arrivée à Kathmandu.**)

° L'obtenir à l'arrivée. Veuillez vous munir de la somme en euros et en espèces pour le règlement du visa. Vous pouvez remplir le formulaire d'obtention du visa à l'avance [sur ce site](#).

30 € pour une durée maximale de 15 jours sur place.

50 € pour une durée maximale de 30 jours sur place.

125€ pour une durée maximale de 90 jours sur place.

COMMENT S'INSCRIRE?

Une fois que vous en faite la demande, nous vous envoyons la fiche d'inscription au voyage que nous vous prions de nous renvoyer avec la photocopie couleurs des pages administratives de votre passeport, ainsi qu'une photo d'identité. Ces documents sont obligatoires pour vous délivrer le permis de trekking.

Les mineurs européens sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures (visa, passeport...) : voir ci-dessus.

LA SANTÉ

Pas de vaccins obligatoires.

Mais la vaccination contre la fièvre jaune devient obligatoire si vous avez effectué auparavant un séjour ou transit dans un pays situé en zone d'endémie.

→ PALUDISME

Selon l'Institut Pasteur, le paludisme est présent toute l'année dans les zones rurales du Terai situées le long de la frontière avec l'Inde.

Absence de risque dans le reste du pays y compris Kathmandu, Pokhara et lors des treks himalayens, mais en début et fin de circuit, les régions traversées peuvent présenter quelques risques de transmission.

Prévoir en complément, à titre préventif, une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

→ DENGUE

La dengue est présente dans le Terai. Il est recommandé de se protéger contre les piqûres de moustiques.



NOMAD'S LAND

The trekking company

ORGANISATION GÉNÉRALE

ASSURANCES

Au Népal, tous les secours en montagne sont payants, ils peuvent prendre du temps à organiser et sont dépendants de la météo, les hélicoptères ne volant que dans de bonnes conditions. L'assurance relève de la responsabilité des voyageurs. A défaut, ils doivent financer eux-même le coût des recherches et/ou du rapatriement.

Veillez noter qu'au Népal, les hélicoptères ne décollent que s'ils ont la garantie d'être payés.

Il est impératif de lire soigneusement les clauses du contrat d'assurance. Ce ne sont pas toutes les assurances voyages qui couvrent les frais de recherche et d'évacuation en montagne, en particulier celles allant avec l'utilisation d'une carte de crédit. Etre assuré pour un rapatriement implique le plus souvent uniquement la prise en charge du transfert à partir d'un hôpital vers la France.

Cela ne couvre pas nécessairement les recherches en montagne et les frais d'évacuation vers un hôpital.

De même, parfois, seuls les accidents sont couverts et non les maladies, comme le mal des montagnes. La souscription d'une autre assurance est indispensable pour garantir aux compagnies privées d'hélicoptères le paiement des recherches en montagne et le retour vers Kathmandu. Une assurance de voyage peut également vous assurer pour votre voyage. Connaître et faire connaître les références de son contrat et les coordonnées de son assurance permet une intervention beaucoup plus rapide des secours. C'est pour cela que nous vous demandons de nous fournir toutes vos coordonnées d'assurance dans la fiche d'inscription. En cas d'urgence, nos équipes disposent de tous les renseignements nécessaires pour intervenir rapidement.



NOMAD'S LAND

The trekking company

FICHE DE PRÉPARATION

Voyager au Népal, c'est prendre le temps, et accepter que tout peut arriver, ou ne pas arriver...

Il s'agit d'un pays où le présent seul compte. Hier n'existe plus et demain pas encore. Dans ce genre de conditions, il est effectivement compliqué pour nos équipes de vous garantir déroulement rigoureux du programme à la minute près...

Mais comme le disent les Népalais : « A l'intérieur d'un problème, il n'y a pas de problèmes... ». Prendre son mal en patience est un des rituel de ce magnifique pays dont la devise est : « Bistari djanous »... Comprenez « Vas-y doucement ».

Ne surtout pas s'énerver, et garder le sourire en toute circonstance sont les clefs des relations sociales dans ce pays.

Trois facteurs peuvent ralentir le cours des choses dans la nation himalayenne :

- Facteur culturel : Lors des nombreuses fêtes et festivals que compte la liturgie Hindouiste et Bouddhiste, tout le monde rentre dans son village, provoquant de sérieux embouteillages sur les routes de montagnes.
- Facteur politique : Le Népal est connu pour son instabilité politique, accompagnée de nombreuses grèves, bloquant l'entrée ou la sortie de Katmandou. Rien de dangereux cependant pour les voyageurs, juste un peu de retard sur le programme.
- Facteur climatique : Lorsqu'il pleut, certaines routes sont tout bonnement impraticables, ou fortement endommagées, forçant les utilisateurs à trouver d'autres alternatives...

Par moment les trois facteurs se conjuguent, il ne reste plus qu'à imiter nos hôtes ; s'asseoir, boire un thé et deviser de choses et d'autres tout en s'esclaffant à chaque fin de phrases.

Au Népal on ne badine pas avec la pudeur : Les couples éviteront tout gestes de tendresse dans les lieux publics, et les femmes veilleront toujours à avoir les bras et jambes couvertes. Il en va de même pour les hommes, bien que (malheureusement) la société soit bien moins stricte avec eux.

Soyons relax, et laissons venir à nous la rencontre fortuite avec des Népalais désireux d'en savoir un peu plus à propos de nos modes de vie.

Ramro sanga djanouss... Bon voyage !

LE NÉPAL EN BREF

POPULATION
35 MILLIONS

CAPITALE
KATHMANDOU

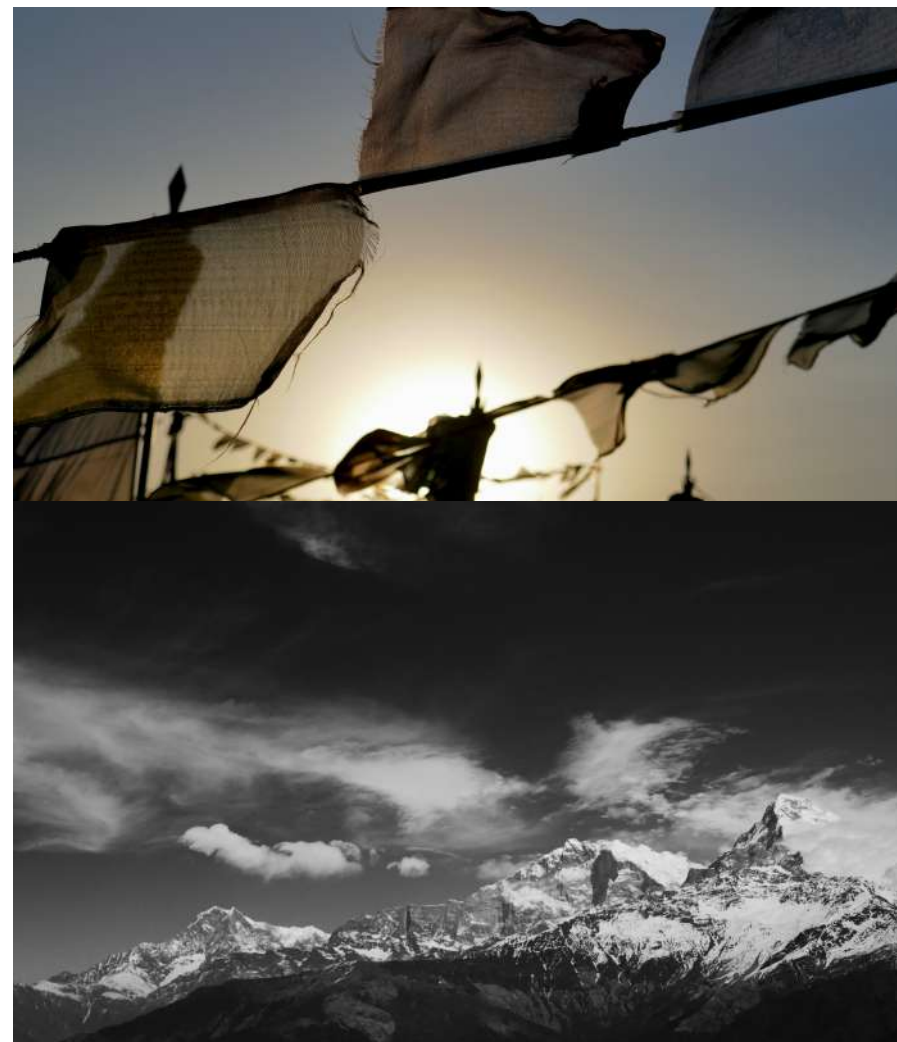
LANGUE
NEPALI
BONJOUR/NAMASTE

DEVISE
ROUPIE NEPALAISE
1€ / 135 NPR

RELIGION
HINDOUISME
BOUDDHISME

ELECTRICITE
220VOLTS/50HZ
HEURE
+4H45 / +3H45

POINT CULMINANT
MT SAGARMATHA
(EVEREST)
8848M.



NOMAD'S LAND

The trekking company

FICHE DE PRÉPARATION

L'ESSENTIEL À EMPORTER POUR LE CAMP DE BASE DE L'EVEREST

Fervent défenseur du concept « voyager léger » nous ne vous encouragerons jamais à vous surcharger en accessoires de mode inutiles. Ce qui suit est donc le strict minimum à avoir dans son sac. Libre à vous d'y rajouter différentes affaires selon vos envies. Gardez en tête que le sac que vous donnerez à porter ne peut dépasser les 10-13 kilos.

Les éléments marqués d'une (*) sont trouvables à moindre coût à Kathmandu, inutile de vous ruiner avant le départ!

CLIMAT

Les saisons sont identiques à l'Europe à l'exception près qu'une saison des pluies prend place de juin à septembre.

D'un point de vue physique, le Népal peut être divisé en trois zones (ceintures) grossièrement orientées est-ouest : la zone montagneuse, la zone des collines et la région du Téraï.

L'altitude varie de 60 mètres dans le Téraï à 8 849 mètres avec l'Everest. Cet énorme dénivelé entraîne une grande diversité de climats et de terrains :

→ Subtropical dans les plaines du Téraï qui bordent l'Inde au sud, traversées par un système de trois rivières majeures qui appartiennent à la bordure Nord des plaines indo-gangétiques. **15° min./45° max**

→ Tempéré dans la région centrale de montagnes basses et de collines **5° min./30° max.**

→ Froid et sec dans la région des hautes montagnes de l'Himalayas **-20° min/ 15° max.**

- 1 petit sac de rando à la journée contenant vos affaires pour la journée
- Un sac type « vide d'air » que vous confiez aux porteurs (en orange sur la photo de droite)
- Un grand sac de voyage/valise pour votre voyage international
- 1 sac de couchage (confort -15°C),* (possibilité d'en louer 2€/jour)
- 1 tenue complète et chaude pour les soirées; après une journée de marche il est agréable de mettre des vêtements secs.*
- Chaussures de rechange, style Crocs, ou sandales confortables *
- Gourde de 2 litres ou camel back.*
- Thermos de 1 litre.
- Le jour du passage des cols, l'idéal serait d'avoir une autonomie de 3 litres par personne
- Protection contre le soleil : chapeau, bob, crème 50, protection des lèvres. *
- Lunettes de soleil indice 4
- Lampe frontale de bonne facture ayant une autonomie de 4 heures minimum * (Petzl, Black Diamond)
- Affaires de toilette*
- Pharmacie personnelle (nous emportons également une pharmacie basique axée entorse-désagrèments intestinaux.)
- Veste coupe-vent/imperméable style "gore-tex"
- Veste chaude, style "doudoune" en plumes*
- Chaussures montantes de randonnée.
- Polaires*
- Sous-couches thermiques type merino*
- Chaussettes épaisses et respirantes*
- Bâtons de marche si nécessaires (accompagnés de leurs rondelles neige) .*
- Buff (Echarpe-Bonnet)
- Bonnet.*
- Pantalons légers de randonnée*
- Gants/Moufles
- Bas collants type mérino*
- En cas de sensibilité des extrémités au froid, nous conseillons des petits patches chauffants.

Pour ce trek, nous nous chargeons de vous fournir, si nécessaire, de petits crampons pour l'éventuel verglas. Le guide transporte également un piolet avec lui.



NOMAD'S LAND

The trekking company

FICHE DE PRÉPARATION

POURBOIRES

Bien que nos équipes soient très bien payées et disposent d'une assurance en cas d'accident, le pourboire fait partie intégrante des coutumes népalaises. Très apprécié par les guides et porteurs, il est considéré comme un geste de gratification du client envers la prestation de l'équipe népalaise.

Il est pour cela très important que la somme soit remise par le client et non incluse dans le prix que ce dernier paye à Nomad's Land. Il s'agit d'un échange direct entre l'équipe Népalaise et le client sans l'intermédiaire de l'agence.

Voici donc un petit tableau pour vous aider à vous y retrouver dans l'estimation du pourboire à remettre.

Il est évident que ce n'est pas une obligation si la prestation n'était pas à la hauteur de vos attentes.

Pour faciliter le calcul nous comptons en semaine en arrondissant à la semaine supérieure dès le 4^{ème} jour.

A titre d'exemple :

- 12 jours → 2 semaines
- 17 jours → 2 semaines

Veuillez noter que les sommes mentionnées ci-dessous sont une base.

Rien ne vous empêche de donner plus.

The sky is the only limit...

TREK EN LODGE SANS PASSAGE DE COLS A PLUS DE 5000M.	30 € PAR SEMAINE/TREKKEUR
TREK EN LODGE AVEC PASSAGE DE COLS A PLUS DE 5000M.	35 € PAR SEMAINE/TREKKEUR
TREK SOUS TENTE SANS PASSAGE DE COLS A PLUS DE 5000M.	40 € PAR SEMAINE/TREKKEUR
TREK SOUS TENTE AVEC PASSAGE DE COLS A PLUS DE 5000M.	50 € PAR SEMAINE/TREKKEUR
TREKKING PEAK-SUMMIT BONUS (la somme est réunie par le groupe)	150-200 € POUR LE GUIDE D'ALTITUDE 100-150 € POUR L'AIDE GUIDE

Pour ce qui est de la répartition, voici un exemple :

2 semaines de trek en lodge avec un col à plus de 5000 mètres avec 6 clients 1 guide et 3 porteurs.

420 € de somme totale repartie de la sorte → 180 € au guide et 80 € par porteur.



NOMAD'S LAND

The trekking company

À PROPOS DE NOMAD'S LAND

WWW.NOMADSLAND.ASIA

INFO@NOMADSLAND.ASIA

FACEBOOK : [@NOMADSLANDASBL](https://www.facebook.com/nomadslandasbl)

INSTAGRAM : [@NOMADSLANTREKINGNEPAL](https://www.instagram.com/nomadslantrekkingnepal)

NOMADS LAND TREKS AND EXPEDITION PVT.LTD
BOUDDHA#6- TINCHULI, KATMANDU, NEPAL

ANG FURBA SHERPA, CO-FOUNDER, TREKKING GUIDE
TEL : +977.985.119.95.28 (NEPAL & WHATSAPP)

GUILLAUME DERECK, CO-FOUNDER, TOUR LEADER.
TEL : +977.980.805.09.98 (NEPAL)&(WHATSAPP)
+32.474.672.614 (BELGIUM)

Lorsque Furba (Népal) et Guillaume (Belgique) se se rencontrent il y a 10 ans de cela à Katmandou, ils cliquent directement. Ils partagent la même vision de la vie et de l'amitié, et surtout une passion commune pour l'expédition en montagne. C'est donc naturellement qu'en 2016, ils décident de créer une agence de trekking à taille humaine. L'objectif de Nomad's Land est d'amener le voyageur curieux sur les chemins les moins connus de l'Himalaya tout en lui offrant l'opportunité de se rencontrer et de partager un moment de vie en compagnie d'ethnies montagnardes telles que les Sherpas, les Gurungs, les Rai, les Limbus... Notre agence de trek est gérée comme une grande famille dont vous faites partie dès votre arrivée au Népal. Nous n'allons pas à la montagne parce que nous y sommes obligés, nous y allons parce que nous aimons plus que tout être entourés par les déesses des neiges. La chaîne de l'Himalaya est dans notre ADN et nous souhaitons la partager avec nos trekkeurs au travers de notre travail professionnel et durable.



RENDEZ-VOUS À KATHMANDU...

FURBA & GUIM.



NOMAD'S LAND

The trekking company