



### Gorepani Poon Hill Trek (3210m)

- Le panorama sur la chaîne des Annapurnas et Dhaulagiri depuis Poon Hill.
- Un trek accessible avec une altitude maximale de 2840 mètres.
- Un trek accessible de 8 jours dans le massif des Annapurnas
- Prenez une détente la source chaude à jhinu danda.

Le circuit de Ghorepani Trek est la terre fascinante avec la biodiversité unique, la grandeur scénique en combinaison avec la diversité multiculturelle et multi-ethnique en font les destinations de trekking populaires dans le monde où Ghandruk est populaire pour son attrait naturel et culturel avec les différentes normes et Valeurs du groupe ethnique Gurungs dans Gandruk et Magars dans Gorepani, Poon hill, (colline de Poon) etc.

Népal avec la vue spectaculaire des montagnes enneigées comme Annapurna, queue de poisson, Dhaulagiri et beaucoup plus en face de votre vue. Ainsi, ce sentier est l'une des destinations les plus populaires pour les amateurs de trekking du passé de nombreuses décennies.

|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
| Niveau de Physique: | : |  |
| Taille de Groupe:   | : | 2 à 15 Personnes  |
| L'Altitude-Max:     | : | 3210m   |
| Durée:              | : | 12 Jours  |
| Jours de Marche:    | : | 8 Jours   |
| Activité:           | : | TREK  |
| Meilleure Période:  | : | MAR   AVR   MAI   SEPT   OCT   NOV  |

## ITINÉRAIRE

### JOUR 1 : ARRIVÉE À KATMANDOU

A votre arrivée à Kathmandou vous êtes accueillis à l'aéroport puis transferts à l'hôtel et l'après-midi temps libre. Derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en "pagoda".

**TYPE HÉBERGEMENT :** à l'hôtel

### JOUR 2 : KATMANDOU – POKHARA – 210KM

une longue route sur Pokhara et visite du lac de Phewa le soir libre.

**HEURES DE TRANSFERT :** 6h 7h

**TYPE HÉBERGEMENT :** hôtel

### JOUR 3 : POKHARA – TIKHEDHUNGA (1570M)

Conduire à Nayapul (1010m) et trek à Tikhedhunga 3 heures. Nous commençons notre trek à Nayapul après 1 heure en voiture privée de Pokhara. Après 15 minutes de marche le long de la rivière du Modi Khola, nous atteignons Birethanti (1015m) un grand village qui a de nombreux magasins. De là, le sentier continue à travers le village, puis on suit la rive nord de la Bhurungdi Khola. et on monte sans cesse du côté de la vallée à Hille après la courte montée, nous atteignons Tikhedhunga. La promenade d'aujourd'hui offre une journée courte et relativement facile, pendant le voyage qui nous permet de s'habituer à l'expérience du trekking au Népal.

**HEURES DE MARCHÉ :** 3h 4h

**DÉNIVELÉ + :** 520 m

**DÉNIVELÉ - :** 80 m

**TYPE HÉBERGEMENT :** lodge

### JOUR 4 : TIKHEDHUNGA – GHOREPANI (2840M)

Nous commençons notre voyage avec une montée escarpée à Ulleri. Ulleri est un grand village de Magar, et le sentier continue alors à monter plus doucement, à travers de belles forêts de chênes et de rhododendrons vers Banthanti. Puis nous nous dirigeons vers Nangethanti. Après une heure de marche cela vous amène à Ghorepani.

**HEURES DE MARCHÉ :** 5h 6h

**DÉNIVELÉ + :** 1310 m

**DÉNIVELÉ - :** 90 m

**TYPE HÉBERGEMENT :** elodge

### JOUR 5 : GHOREPANI – TADAPANI (2610M)

Aujourd'hui, très tôt le matin, nous commençons une heure de randonnée à Poon Hill à l'altitude de 3210m, un spectacle brillant ce point de vue offre une vue dégagée du lever du soleil sur le haut Himalaya. Là nous passons environ 1 heure, nous retournons alors à Ghorepani nous prenons un petit déjeuner chaud à lodge alors nous partons à Tadapani. Le long du chemin en direction de Tadapani, on monte sur les crêtes et marche dans les forêts de pins et de rhododendrons à Deurali. Après cela nous

descendons au Banthanti, nous tournons alors à Tadapani.

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h 5h

**DÉNIVELÉ +** : 320 m

**DÉNIVELÉ -** : 850 m

**TYPE HÉBERGEMENT** : lodge

### **JOUR 6 : TADAPANI – GHANDRUK (1940M)**

De Tadapani le sentier descend par les forêts à Gandruk. Gandruk est un village de gens de Gurung, l'un des groupes ethniques du Népal, ils ont leur propre dialecte, la culture, le costume et le style de vie. Gandruk abrite également de nombreux soldats Gurkha. C'est une destination célèbre pour les randonneurs, car il est connu pour ses belles vues sur la montagne et à proximité de Pokhara et Katmandou. Nous avons l'après-midi pour visiter le bureau de conservation d'Annapurna, Musée et explorer le village.

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h 5h

**DÉNIVELÉ +** : 320 m

**DÉNIVELÉ -** : 850 m

**TYPE HÉBERGEMENT** : lodge

### **JOUR 7 : GHANDRUK – JHINU DANDA. (1780M)**

Aujourd'hui, une très belle journée de marche sans difficulté vous attend, au début nous passons très beau village gurung de Gandruk les maisons et ruelles du village, toutes faites en pierre sèche. et puis on marche à flanc de montagne, et une montée progressive jusqu'à le col Kimrong danda (2070m) et une descente et traverser kimrung khola sur un pont suspendu puis remontée et descente en fin de Jhinu danda. Après midi de détente dans les sources chaudes, idéal pour récupérer de ces 5 premières journées de trek.

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h 6h

**DÉNIVELÉ +** : 390 m

**DÉNIVELÉ -** : 790 m

**TYPE HÉBERGEMENT** : lodge

### **JOUR 8 : JHINU DANDA – LANDRUNG (1640M)**

Petit descente puis on suit la rivière de Modi Khola pendant 1h et 30 et après on traverse le modi khola et montée progressive en fin assez raide jusqu'à Landruk, village typique Népalais.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h 4h

**DÉNIVELÉ +** : 355 m

**DÉNIVELÉ -** : 480 m

**TYPE HÉBERGEMENT** : lodge

### **JOUR 9 : LANDRUNG – AUSTRALIAN CAMP(2150M)**

Montée pour Deorali au milieu de la forêt. Belle vue du col sur la vallée de Pokhara puis descente remontée pour Australian camp. (2150m).

**HEURES DE MARCHÉ** : 5h 6h

**DÉNIVELÉ +** : 585 m

**DÉNIVELÉ -** : 190 m

**TYPE HÉBERGEMENT** : lodge

### **JOUR 10 : AUSTRELIAN CAMP – POKHARA – KATHMANDOU**

Retour longue route sur Kathmandou 240km

**TYPE HÉBERGEMENT : à l'hôtel**

**HEURE DE TRANSFERT : 7h 8h**

### **JOUR 11 : KATHMANDOU**

Et visite dans la vallée de Kathmandou ! À Pasupatinath, vous découvrirez le temple hindou le plus important du Népal. Vous quittez cette ville hindoue pour Boudhanath, des principaux sanctuaires bouddhiques l'un des plus grands au monde, et célèbre temple de Swyambhunath, symbole fort du Népal. On l'appelle "temple des singes" construits il y a plus de 2000 ans sur une colline, surplombe la Capitale

**TYPE HÉBERGEMENT : à l'hôtel**

### **JOUR 12 : VOTRE DEPART DE CHEZ VOUS**

Transfert à l'aéroport par le service de Discovery Mountain Trek & Expedition selon votre programme.

## NOTRE PRIX COMPREND

### LE PRIX COMPREND

- L'hôtel 3 étoiles avec petit déjeuners à Kathmandu
- Visite dans la vallée de Kathmandou des trois sites classés au patrimoine de l'UNESCO
- Permis pour ( Annapurna conservation et Times)
- Accompagnement par un Guide Népalais Francophone professionnel,
- 4 Participants = 1 assistants
- 2 participants = 1 porteurs
- Pension complète en lodge pendant le trek
- Transports en véhicule privé selon l'itinéraire.
- tout les tax locaux
- Assurance pour tous les équips.
- doudoune et sac de couchage redonner à Découverte Montagne après votre trek
- Tee – shirt de discovery mountain trek
- 1 gros sac type (dubble bag) de discovery mountain trek.
- 1 carte de trekking
- Trousse médical pour toutes les equipis.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

Les frais de virement sur notre compte bancaire.  
Les repas à Kathmandu (sauf les petits déjeuners).  
Les boissons (alcoolisées)  
Les billet entrées pour visite dans la vallee à Kathmandu (site monument).  
Le visa népalais (40 dollars),  
L'avion international A/R depuis votre pays.  
Vos assurances de voyage et de trek en montagne.  
Vos médicaments personnels.  
Le pourboire à la fin de trek pour les equipis

### HÉBERGEMENT

- Hébergement à l'hôtel 3\* à Katmandou: L'hôtel Manaslu, L'h.ôtel Tibet Ou similaire
- Un chambre supplément individuel sera fourni sur demande et le prix sera supplémentaire.
- Toutes les chambres sont dotées de 2 lits .
- les lodges pendant le trek.

## REPAS

- Trois repas par jour, aussi variés que possible, vous seront servis. Certains jours de longue marche,
- vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières fruits secs).
- Petit déjeuner : toasts/pain tibétain/pancake en alternance + beurre/confiture/miel ou avec oeufs
- Déjeuner : un plat principal (riz sauté/nouilles sautés ou pomme de terre).
- Dîner : Une soupe en entrée, plat principal, et des fruits en boite complètent le dîner.
- Un goûter composé de biscuits et thé est pris quand vous arrivez à l'étape.
- Thé et Café sont disponibles à tous les repas (dans la limite de deux tasses par personnes).

## L'EAU

- Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont votre charge.
- Pour les voyages en camp, de l'eau bouillie est à disposition chaque jour remplir vos gourdes, pendant le trekking.
- Pour les voyages en lodges, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau mais il est indispensable de la
- traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonezone) ou acheter de l'eau minérale
- dans les lodges, mais évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler.

## ENCADREMENT

- Guide népalais francophone ou Anglophone de Discovery mountain trek.
- Sirdar : c'est le responsable de l'équipe des porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes) et sherpa.
- Cuisinier et aide cuisiniers : responsable des repas uniquement sur les trekking en tente.
- Sherpa ou assistant guide : en plus du guide francophone, sur nos voyages des assistants guide non francophones sont présents tous les 5 participants. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, d'ouvrir ou de fermer la marche et permettent aux participants de marcher à leur propre rythme.
- Porteur : le transport des affaires s'effectue par des porteurs.

## ASSURANCE VOYAGE

- C'est une condition à l'adhésion à l'un des voyages du Discovery Mountain que tous les clients être assuré pour les dépenses complètes qui pourraient encourir en raison de problèmes médicaux ou accidents (ce qui comprend l'ambulance aérienne, le sauvetage d'hélicoptère et les coûts de traitement). Veuillez noter que nous n'organisons pas ou ne vendons pas d'assurance.

## EQUIPEMENT INDISPENSABLE

- Casquette ou chapeau pour le soleil.
- Un foulard pour protéger le cou.
- Un bonnet.

- 
- Tee shirts en coton (manches courtes et longues) OU équivalent (chemisettes, tee-shirt en matières techniques à séchage rapide...)
  - 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues).
  - T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique à séchage rapide.
  - 1 polaire légère ou équivalent.
  - 1 polaire chaude ou équivalent.
  - Une veste coupe-vent imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex.
  - 1 veste type doudoune compacte pour les pauses ou le soir.
  - 1 ou 2 shorts longs
  - 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes amovibles).
  - 1 pantalon de rechange.
  - 1 sur-pantalon imperméable type gore-tex.
  - 1 collant ou équivalent pour les nuits.
  - 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, avec une tige montante et semelle adhérente (type Vibram).
  - 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir.
  - 1 paire de sandales techniques
  - Paires de chaussettes épaisses pour la marche
  - 1 paire de guêtres (facultatif)
  - 1 paire de gants

### **EQUIPEMENT SUR PLACE**

- Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits qui passent une nuit ou plus au dessus de 4500 m.
- Matériel fourni pour les camps
- tente 3 places pour 2 personnes.
- tente "mess" pour les repas équipées de chaises et tables ainsi que tous les ustensiles de cuisine.
- tente cuisine utilisée par les cuisiniers.
- tente toilette.

### **POURBOIRE**

- Le pourboire n'est pas une obligation mais doit être laissé à chacun selon son service. Le pourboire qui sont trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux.
- Votre guide vous aidera à répartir ce montant entre les équipés.

### **TRANSFERT ET TRANSPORT DES BAGAGES**

- Transferts en minibus ou bus privatisé entre Katmandou et les début et fin du trekking.
- Porteurs durant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée.

## QUAND PARTIR AU NÉPAL?

**(Printemps) March, April, May, et (L'Automne) Sept, Oct, Nov:**

### Printemps:

De mars à mai, les journées sont ensoleillées et les températures de plus en plus clémentes. La vue sur les montagnes est de moins en moins bonne au fur et à mesure que la mousson approche, mais c'est aussi la période de floraison des rhododendrons, absolument magnifique, spécialement dans la région des Annapurna.

### L'Automne:

Durant les mois d'octobre et novembre, le ciel est normalement d'un bleu profond, le soleil souvent radieux et la vue sur les montagnes la plupart du temps cristalline, la température pendant la journée est plutôt agréable. C'est une excellente période pour le tourisme et le trekking, même si les températures peuvent être froides, spécialement la nuit dans la région de l'Everest.

### Passeport

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour, pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade. Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel. A partir du 15 janvier 2017, l'autorisation de sortie du territoire est rétablie pour les mineurs français voyageant sans au moins l'un de leurs parents. Les mineurs voyageant dans ces conditions devront présenter : carte d'identité ou passeport (selon les exigences pays de destination) le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale.

### Visa

Visa obligatoire pour les ressortissants français, belges ou suisses. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Le plus pratique (et le moins coûteux) est de demander ce visa à l'arrivée, à l'aéroport de Katmandou. Pour cela, munissez-vous d'une photo d'identité et de :

- 25 dollars US (ou équivalent euros, billets uniquement), pour un visa de 15 jours (entrées multiples) ;
- 40 dollars US (ou équivalent euros, billets uniquement), pour un visa de 30 jours (entrées multiples) ;
- 100 dollars US (ou équivalent euros, billets uniquement), pour un visa de 30 à 90 jours (entrées multiples).

Le visa est gratuit pour les enfants de moins de 10 ans. Pour les séjours de moins de 3 jours, les visas gratuits n'existent plus (prendre un visa « 15 jours »)



## PHARMACIE

Votre Guide dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Cependant, Je vous recommands d'appliquer vos médicaments:

- Médicaments personnels
- Paracétamol
- Diarrhéiques
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Double peau pour les ampoules
- Traitement antibiotique à grand spectre
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Le Diamox, diurétique puissant peut être adapté au traitement du MAM. Ce médicament doit être prescrit par votre médecin avant de partir en voyage.

## TERMES ET CONDITIONS

L'Agence Discovery Mountain Trek & Expeditions est une entreprise de confiance et enregistrée conformément aux lois de l'industrie du tourisme au Népal et accepte vos réservations selon les termes et conditions suivants.

## CONDITIONS DE RÉSERVATION

Réservez votre voyage avec Discovery Mountain Trek acceptez les conditions générales de vente. Chaque randonneur est tenu de remplir le formulaire d'inscription. Au moment de l'inscription, Trekker's devra verser un acompte de 25% du coût total pour compléter votre réservation. Veuillez noter que le coût du voyage est nécessaire pour payer à l'avance conformément à la politique de la société. Ce dépôt nous aide à confirmer la réservation d'hôtels à Ville, de vols intérieurs et de tout autre arrangement de voyage pour la réservation finale. En plus du dépôt, nous avons besoin de listes de noms de participants détaillés, identiques à celles du passeport, sexe, nationalité, date de naissance, numéro de passeport, délivrance du passeport / dates d'expiration et profession. Vous devez nous envoyer une copie du passeport, une photo d'identité et un billet électronique par courrier électronique pour tous les voyages au Népal.

## ANNULATION DE VOTRE VOYAGE

Si vous devez annuler votre voyage pour quelque raison que ce soit, Discovery Mountain Trek exige une confirmation écrite de votre décision. Le montant que vous nous avez payé sera remboursé selon les conditions suivantes:

- Annulation plus de 35 jours avant votre date de départ: €60 factures
- Annulation plus de 35 à 19 jours avant votre date de départ: votre acompte, 25% sera débité
- Annulation plus de 18 à 10 jours avant la date de votre départ: 50% seront factures
- Annulation plus de 9 à 05 jours avant la date de votre départ: 75% factures
- Annulation moins de 4 jours avant votre départ: 100% du total facture

Je me réserve le droit de réviser les prix pratiqués en toutes circonstances, ou sous la pression de divers facteurs externes, autres que notre contrôle, tels que l'évolution du taux de change, les mesures gouvernementales, etc. En cas d'augmentation mineure des tarifs de vol, des hôtels ou d'autres facteurs connexes, nous ne révisons pas le coût du voyage déjà confirmé et réservé par dépôt.

#### **CONDITION DE PHYSIQUE**

Discovery Mountain Trek peut offrir des conseils et des recommandations sur les exigences en matière de santé, mais il incombe à chaque randonneur d'acquiescer tous les documents et soins médicaux nécessaires. Les informations sur la fiche technique fournie sont indicatives, il est de votre responsabilité de vérifier auprès des autorités concernées les exigences exactes pour la destination choisie au moment du voyage. Si vous n'obtenez pas les consultations médicales ou les documents de voyage nécessaires et si vous n'êtes pas autorisé à entrer dans un pays, ou si vous subissez un préjudice personnel ou un décès en conséquence, nous n'assumerons aucune responsabilité envers vous vous rembourser le coût de toute portion inutilisée de vos préparatifs de voyage. Il est de votre responsabilité de respecter les réglementations et procédures de la police, des douanes et de la santé en tout temps pendant votre voyage.

#### **RISQUE & RESPONSABILITÉ**

Votre sécurité et votre plaisir sont mon principale préoccupation. Je m'acquitte donc de ma responsabilité honnêtement et sincèrement pour que vos vacances se déroulent sans encombre, comme vous le souhaitez. Néanmoins, sauf indication contraire, le voyage peut être modifié dans des circonstances incertaines et inhérentes telles que glissades sur les terres, blocage des routes, inondations, troubles politiques dus à la neige, annulation du vol, arrivée tardive, maladie ou accidents, etc. responsabilité et devrait être supporté sur place.