Discovery Mountain
Trek & Expedition Pvt. Ltd.

Regd. No. : 161822/073/074
P.O. Box: 24209 | Kathmandu, Nepal
Ph: 01-4811874, 9841816570
sherpachiring00@gmail.com
www. dmountaintreks.com

La Vallée de Gokyo (5360M)

●L'ascension du Gokyo Peak (5360m)
●Les 5 lacs dans la vallée de gokyo.
●2 nuits à Gokyo pour bien profiter les vues autour de lac et L'everest.

Gokyo est un système de 19 lacs glaciaires d'eau douce d'altitude élevée situés entre 4 700 et 5 000 mètres d'altitude. Le plus grand d'entre eux est le lac Thonak avec ses eaux turquoises immaculées. Dans ce programme de Discovery Mountain Trek, vous explorerez la région de Gokyo et découvrirez certains de ces lacs primordiaux. Les lacs de Gokyo se trouvent à proximité de la vallée de Gokyo, dans le district de Solukhumbu. La région de Khumbu est l'endroit où vous voyagerez pour admirer ces vues immaculées. Vous pourrez également escalader le Gokyo-Ri pour admirer la vue plongeante sur certains des lacs ci-dessous.

Pour atteindre le lac Gokyo, vous traverserez des rivières jaillissantes, de belles forêts alpines et des lacs plus petits ainsi que des vues sur les majestueux sommets de l'Himalaya. Si vous êtes ici à la bonne saison, vous verrez des forêts de rhododendrons en fleurs à des altitudes plus basses. Si vous aimez les yacks et les mulets sur les sentiers étroits, vous ne pouvez pas avoir plus raison à propos de l'expérience. En chemin, vous passerez devant les villages de Khumjung, Namche et Kunde et découvrirez une culture montagnarde vibrante qui appartient à juste titre à l'Everest. Les villages appartiennent pour la plupart à la communauté Sherpa. Dans les escales, ne soyez pas surpris si on vous offre un thé «Everest» à base de lait de yak saupoudré de sel et de beurre de yak.

Le meilleur moment pour une randonnée dans le lac Gokyo est l'automne et le deuxième meilleur temps est le printemps. (Septembre à novembre) ou au printemps (mars à mai). Vous aurez besoin d'un bon niveau de forme physique et d'une habitude de marcher habituelle pour visiter Gokyo. Une expérience préalable du trekking au Népal n'est pas nécessaire, mais c'est définitivement un avantage. Visitez Gokyo pour une expérience définitive du trekking dans la région de l'Everest au Népal.

Discovery Mountain
Trek & Expedition Pvt. Ltd.

Regd. No. : 161822/073/074
P.O. Box: 24209 | Kathmandu, Nepal
Ph: 01-4811874, 9841816570
sherpachiring00@gmail.com
www. dmountaintreks.com

Niveau de physique:	:	
Taille de Groupe:	:	2 à 12 personnes
L'Altitude-Max:	:	5360m
Durée:	:	15 JOURS
Jours de Marche:	:	11 JOURS
Activité:	:	TREK
Meilleure Période:	:	MAR | AVRL | MAI | SEPT | OCT | NOV

ITINÉRAIRE

JOUR 1 : VOTRE ARIVÉE À KATHMANDOU

A votre arivée à kathmandou Vous êtes Accueillis à l'aéraport puis transfert à l'hôtel et l'après midi temps libre. Dernièrs préparatifs pour le trek. Premièrs immersion dans villée des célèbres temples aux toit en "pagoda".

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel 3***

JOUR 2 : KATMANDOU – LUKLA – PHAKDING (2610M)

Vol fantastique entre kathmandou et lukha. Départ de trek en remontant la vallée encaisses de la dudh koshi. Le chemin fait des "montagnes russes" et les première sommets sont déjà visible (kusum khang 6369m) vertes riziers, longues caravans de porteurs et première ponds suspendus : bienvenue au Népal.

HEURES DE MARCHE : 3h et 4h
TYPE D'HÉBERGEMENT : en lodge
TRANSFERT : L'avion et marche

JOUR 3 : PHAKDING – NAMCHE BAZAR (3440 M)

vous traversez pluesir villages et poursuive la remontée de la vallée le long de la Dudh Kosi avant d'entamer la montée raide qui mène à Namche Bazar (3440m), la capitale du Khumbu (Pays sherpa). En chemin, vues sur le Thamserku (6608m) et le Kusum Kanguru (6367m) et parfois l'Everest (8848m) lors de la montée à Namche Bazar.

HEURES DE MARCHE : 5h et 6h
DÉNIVELÉ + : 830m
DÉNIVELÉ – : 70m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en lodge

Regd. No. : 161822/073/074
P.O. Box: 24209 | Kathmandu, Nepal
Ph: 01-4811874, 9841816570
sherpachiring00@gmail.com
www. dmountaintreks.com

JOUR 4 : NAMCHE BAZAAR (3440M)

Journée d'acclimatation. salon l'envie une demi- journée de rendonnée sur les hauteurs de Namche bazaar : villages de khunde ou khumjung (3790m), payages d'alpageset le petit champs bien ordonnés. Aprés-midi libre sur namche bazaar.

TYPE D'HÉBERGEMENT : en lodge

JOUR 5 : NAMCHE – PHORTSE THANGA (3675M)

Montée vers un petit col au-dessus de Namche Bazar puis monte et descente jusq'à Kangjuma et après une montèe raide jusqu'au Mong La (3973m) et puis une belle descente au bord du torrent puis remontée dans une belle forêt avec des cascades jusqu'à Phortse Thanga (3675m), beau village en face du Thamserku (6608m) et du Kangtega (6885m).

HEURES DE MARCHE : entre 5h et 6h
DÉNIVELÉ + : 500 m
DÉNIVELÉ – : 365 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en lodge

JOUR 6 : PHORTSE THANGA – MACHHERMO (4410M)

Montée lente en forêt le long du torrent. Le sentier traverse plusieurs hameaux avant de déboucher dans les alpages. Belle vue sur le Cho Oyu (8153m), formant frontière avec le Tibet.

HEURES DE MARCHE : entre 5h et 6h
DÉNIVELÉ + : 780 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en lodge

JOUR 7 : MACHHERMO – GOKYO (4750M)

Poursuite jusqu'aux lacs de Gokyo dans un écrin de montagnes de toute beauté. Notre étape se situe au niveau du 3ème lac.

HEURES DE MARCHE : entre 4h et 5h
DÉNIVELÉ + : 340 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en lodge

JOUR 8 : GOKYO – GOKYO RI (5360M) – GOKYO (4790M)

Le chemin contourne le lac avant d'attaquer l'ascension du Gokyo Peak par son versant sud. 2h30 et 3h de montée. Magnifique belvédère sur tous les sommets très proches du Khumbu dont 4 de plus de 8000m : Cho Oyu (6e sommet de la planète), Everest (le Toit du monde), Lhotse (4e sommet de la planète) et Makalu (5e sommet de la planète). Retour sur Gokyo par le même itinéraire.

HEURES DE MARCHE : entre 5h et 6h
DÉNIVELÉ + : 570m
DÉNIVELÉ – : 570m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en lodge

Regd. No. : 161822/073/074
P.O. Box: 24209 | Kathmandu, Nepal
Ph: 01-4811874, 9841816570
sherpachiring00@gmail.com
www. dmountaintreks.com

JOUR 9 : GOKYO – 5TH LACS – MACHHERMO (4410M)

Une montée progressive jusq'à en fin de quatrieme lacs s'apelle Thonak tsho q'est situee 4870m et puis vous continuez jusq'à cinquieme lacs s'apelle Ngozumba tsho situe 4990m, puis vous avez une vue supper sur l'everest, retour de le même itinaire jusq'à gokyo, compt 5 de marche aller retour, vous prennez votre dejeuner à gokyo et redescente jusq'à machhermu.

HEURES DE MARCHE : entre 7h et 8h
DÉNIVELÉ + : 250 m
DÉNIVELÉ – : 620 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en lodge,

JOUR 10 : MACHHERMO – PORTSE THANGA (3675M)

Descente et vous passez par des lac puis vous arrivez a dolé pour votre déjeaner, et une descente en forêt le long du torrent. Le sentier traverse plusieurs hameaux avant de déboucher dans les alpages.

HEURES DE MARCHE : entre 5h et 6h
DÉNIVELÉ + : 150 m
DÉNIVELÉ – : 960 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en lodge,

JOUR 11 : PORTSE THANGA – MONG-LA 3970M – NAMCHE (3440M)

Montée assez raide dans le forêt du sa pin et rododyendro. 1h et 30 puis vous arrive au col mong-la 3970m et desncente jusq'a kangjuma et après monte et descente jusq'a namche bazaar.

HEURES DE MARCHE : entre 5h et 6h
DÉNIVELÉ + : 490 m
DÉNIVELÉ – : 580 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en lodge,

JOUR 12 : NAMCHE BAZAR (3440 M) – LUKLA (2840 M)

Descente assez raide jusq'a jorsale puis monte et descente en fin de lukla.

HEURES DE MARCHE : entre 7h et 8h
DÉNIVELÉ + : 250 m
DÉNIVELÉ – : 850 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en lodge

JOUR 13 : VOL – LUKLA – KATHMANDOU.

Vol soumis aux aléas climatiques.

Regd. No. : 161822/073/074
P.O. Box: 24209 | Kathmandu, Nepal
Ph: 01-4811874, 9841816570
sherpachiring00@gmail.com
www. dmountaintreks.com

JOUR 14 : KATHMANDOU JOURNÉE LIBRE.

Journée libre qui peut server de jour tempon en cas de retard sur le vol Lukla- Kathmandou. Et visite dans la vallée de kathmandou ! À pasupatinath, vous descovrez le temples hindou le plus important du Népal. Vous quittez cette ville hindoue pour boudhanath, des principaux sanctuaries bouddhises l'un des plus grands au monde, et célèbre temple de Swyambhunath, symbole fort du Népal. On l'appele "temple des singes" construits il y a plus de 2000 ans sur une colline, surplombe la Capital

JOUR 15 : TRANSFERT À AÉAPORT ET DÉPART DE CHEZ VOUS

Transfert à aéraport par le service de Discovery Mountain Trek & Expedition salon de votre program.

Discovery Mountain
Trek & Expedition Pvt. Ltd.

Regd. No. : 161822/073/074
P.O. Box: 24209 | Kathmandu, Nepal
Ph: 01-4811874, 9841816570
sherpachiring00@gmail.com
www. dmountaintreks.com

NOTRE PRIX CPMPREND

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 park de nationnel (Sagarmatha, Kumbu pasang lamu et Times)
●Accompagnement par un Guide Népalais Francophone professionnel,
● 4 Participants = 1 assistants
●2 participants = 1 porteurs
●Pension complète en lodge pendant le trek
●Vol Kathmandou –Lukla – Kathmandou.
●Transports en véhicule privé salon l'itinéaire.
●tout les tax local
●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 equips.

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 equips

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 supplimentaire.
●Toutes les chambres sont dotées de 2 lits .
●les lodges pendant le trek.

Regd. No. : 161822/073/074
P.O. Box: 24209 | Kathmandu, Nepal
Ph: 01-4811874, 9841816570
sherpachiring00@gmail.com
www. dmountaintreks.com

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'hydrochlonazone) 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 Anglophonne 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.

Regd. No. : 161822/073/074
P.O. Box: 24209 | Kathmandu, Nepal
Ph: 01-4811874, 9841816570
sherpachiring00@gmail.com
www. dmountaintreks.com

●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 equips.

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.

Discovery Mountain
Trek & Expedition Pvt. Ltd.

Regd. No. : 161822/073/074
P.O. Box: 24209 | Kathmandu, Nepal
Ph: 01-4811874, 9841816570
sherpachiring00@gmail.com
www. dmountaintreks.com

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 »)

Regd. No. : 161822/073/074
P.O. Box: 24209 | Kathmandu, Nepal
Ph: 01-4811874, 9841816570
sherpachiring00@gmail.com
www. dmountaintreks.com

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:

Regd. No. : 161822/073/074
P.O. Box: 24209 | Kathmandu, Nepal
Ph: 01-4811874, 9841816570
sherpachiring00@gmail.com
www. dmountaintreks.com

- 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'acquérir 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.