

NEPAL - REGION DE L'EVEREST

TREK AU RENJO PASS

ET AU LAC GOKYO

12 - 29 NOV 2025



- Jour 1 Mer 12 Nov Katmandou**
Arrivée individuelle à Katmandou.
Hébergement: Kathmandu Guest House 4*
Check-in dès 14h.
- Jour 2 Jeu 13 Nov Katmandou**
9h : réunion de bienvenue.
Visite guidée de **Pashupatinath** et de **Swayambhunath Stupa**
- Jour 3 Ven 14 Nov Trajet de Katmandou (1320 m) à Manthali (550 m) en bus privé (~7-8h)**
- Jour 4 Sam 15 Nov Vol pour Lukla (2850 m) et trek jusqu'à Phakding (2640 m)**
- Jour 5 Dim 16 Nov Trek Phakding (2640 m) – Namche Bazaar (3450 m)**
- Jour 6 Lun 17 Nov Namche Bazaar (3450 m) : 1^{ère} journée d'acclimatation.**
Excursions possibles : visite du monastère de Namche Bazaar, dégustation d'un thé à l'hôtel Everest View (3880 m, le plus haut du monde !) en admirant la vue sur le majestueux sommet, visite du musée Sagarmatha et d'un autre point de vue sur l'Everest (3780 m).
- Jour 7 Mar 18 Nov Trek Namche Bazaar (3450 m) – Thame (3800 m)**
- Jour 8 Mer 19 Nov Thame (3800 m) : 2^{ème} journée d'acclimatation**
Excursions possibles : montée au Sunder Peak (5368 m), visite du monastère.
- Jour 9 Jeu 20 Nov Trek Thame (3800 m) – Lungden (4360 m)**
- Jour 10 Ven 21 Nov Trek Lungden (4360 m) – col de Renjo (5360 m) – Gokyo (4760 m)**
- Jour 11 Sam 22 Nov Trek aller-retour de Gokyo (4760 m) à Gokyo Ri (5357 m)**
- Jour 12 Dim 23 Nov Trek Gokyo (4760 m) – Dhole (4000 m)**
- Jour 13 Lun 24 Nov Trek Dhole (4050 m) – Khumjung (3780 m)**
- Jour 14 Mar 25 Nov Trek Khumjung (3780 m) – Phakding (2640 m)**
- Jour 15 Mer 26 Nov Trek Phakding (2640 m) - Lukla (2850 m)**
- Jour 16 Jeu 27 Nov Vol de Lukla (2850 m) à Manthali (550 m) + transfert privé vers Katmandou (7-8h)**
Hébergement : Kathmandu Guest House 4*
- Jour 17 Ven 28 Nov Katmandou : journée libre pour faire du shopping, visiter ou juste vous relaxer.**
- Jour 18 Sam 29 Nov Katmandou :**
transfert à l'aéroport et vol de retour



À propos du trek

Grâce à ces 12 jours de marche en petit groupe sur le toit du monde, nous nous immergerons dans la culture et l'hospitalité inégalable des Sherpas, visiterons des monastères, des musées, traverserons des ponts suspendus tout en nous délectant de vues inoubliables sur l'Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu (4 des 6 plus hauts sommets du monde), sans oublier l'Ama Dablam, une des plus belles montagnes sur Terre...

Ce trek ne comporte aucune difficulté technique particulière à part une progression dans la neige. Pour des raisons évidentes de sécurité, des conditions météorologiques défavorables peuvent nous contraindre à faire demi-tour. Vous devez être en bonne condition physique, sans douleur articulaire ou pédestre, habitués à marcher de longues distances dans nos Alpes, avec un dénivelé de 1600 m. La haute altitude aura un impact non seulement sur votre respiration, mais aussi sur la force de vos jambes, c'est pourquoi il est vivement recommandé de vous entraîner quelques jours au-dessus de 2700 m.

La journée de randonnée habituelle commence vers 7h30 avec une longue pause vers midi où nous dîners dans une *tea house* (le Dal Bhat est le plat traditionnel quotidien des Népalais).

Ce qui est inclus

- Permis de trekking dans le Parc national de l'Everest, *Village Development Permit* et assurance pour le personnel accompagnant.
- Transferts entre l'aéroport de Katmandou et l'hôtel Kathmandu Guesthouse dans le quartier de Thamel si vous faites partie du groupe principal au départ de Genève.
- Jour 2 : réunion de bienvenue, journée complète de visites à Pashupatinath et Swayambhunath en véhicule privé, avec guide anglophone et tickets d'entrées.
- 4 nuits avec petits-déjeuners, en chambre double ou triple standard donnant sur le jardin, dans la célèbre Kathmandu Guest House 4*.
- 13 nuits en chambres doubles ou triples en lodges simples avec salle de bain commune durant le trek.
- Transfert aller-retour en véhicule privé de Katmandou à Manthali.
- Vols domestiques aller-retour Manthali-Lukla. Poids max. autorisé : 10 kg (bagage en soute), 5 kg (bagage à main).
- 1 guide et guide-assistant locaux anglophones et moi-même (accompagnatrice en montagne avec brevet fédéral).
- 1 porteur pour 2 personnes durant le trek. Vous pouvez leur confier 10 kg par personne, soit 20 kg par porteur, et vous ne portez donc qu'un petit sac à dos durant la journée.
- Des crampons en caoutchouc avec micro-pointes, qui pourront être utiles pour passer le col.
- 1 sac de voyage comprenant un sac en plastique pour emballer l'équipement que le porteur transportera.
- 1 carte de randonnée « Gokyo Three pass » 1:75 000.

Ce qui n'est pas inclus

- Vos vols internationaux
- Votre visa népalais (50 USD à payer en arrivant à l'aéroport de Katmandou)
- Le taxi de/vers l'aéroport si vous ne faites pas partie du groupe principal au départ de Genève (~10 USD aller simple par taxi, un peu plus cher la nuit)
- Ou le transfert de/vers l'aéroport accompagné par le personnel de l'agence locale : 20 CHF aller simple par voiture pour 2 personnes maximum, ou 35 CHF pour une jeep de 4 personnes maximum.
- Votre assurance rapatriement obligatoire (Rega, livret ETI, Air Glaciers...).
- Le supplément éventuel pour vos bagages sur les vols domestiques : ~1€/kg supplémentaire.
- Vos boissons et snacks
- Les dîners et soupers à Katmandou (15-20 USD par repas)
- Tous les repas et boissons pendant le trek (30-35 USD/jour, plus on monte, plus c'est cher !)
- Quelques douches chaudes pendant le trek.
- Quelques recharges de téléphone pendant le trek (très rarement payantes)
- Le supplément si vous souhaitez une chambre avec salle de bains privative pendant le trek. Il y en a peu mais vous pouvez toujours le demander au guide.
- Le supplément pour 4 nuits en chambre individuelle ou Deluxe à la Kathmandu Guest House
- Vos dépenses personnelles
- Les pourboires pour les guides, l'assistant guide, les porteurs et chauffeurs.



Matériel en location possible à Katmandou

Sac de couchage avec sac à viande en polaire : 60 € (à payer sur place)

Prix par personne : CHF 2400.- (minimum 6 personnes)