

NEPAL - REGION DE L'EVEREST

TREK AU RENJO PASS ET AU LAC GOKYO

24 OCT - 10 NOV 2026



- | | | |
|----------------|-------------------|---|
| Jour 1 | Sam 24 Oct | Katmandou
Arrivée individuelle à Katmandou.
Hébergement: Kathmandu Guest House 4*
Check-in dès 14h. |
| Jour 2 | Dim 25 Oct | Katmandou
9h : réunion de bienvenue.
Visite guidée de Pashupatinath et de Swayambhunath Stupa |
| Jour 3 | Lun 26 Oct | Trajet de Katmandou (1320 m) à Manthali (550 m) en bus privé (~7-8h) |
| Jour 4 | Mar 27 Oct | Vol pour Lukla (2850 m) et trek jusqu'à Phakding (2640 m) |
| Jour 5 | Mer 28 Oct | Trek Phakding (2640 m) – Namche Bazaar (3450 m) |
| Jour 6 | Jeu 29 Oct | 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 | Ven 30 Oct | Trek Namche Bazaar (3450 m) – Thame (3800 m) |
| Jour 8 | Sam 31 Oct | Thame (3800 m) : 2^{ème} journée d'acclimatation
Excursions possibles : montée au Sunder Peak (5368 m), visite du monastère. |
| Jour 9 | Dim 01 Nov | Trek Thame (3800 m) – Lungden (4360 m) |
| Jour 10 | Lun 02 Nov | Trek Lungden (4360 m) – col de Renjo (5360 m) – Gokyo (4760 m) |
| Jour 11 | Mar 03 Nov | Trek aller-retour de Gokyo (4760 m) à Gokyo Ri (5357 m) |
| Jour 12 | Mer 04 Nov | Trek Gokyo (4760 m) – Dhole (4000 m) |
| Jour 13 | Jeu 05 Nov | Trek Dhole (4050 m) – Khumjung (3780 m) |
| Jour 14 | Ven 06 Nov | Trek Khumjung (3780 m) – Phakding (2640 m) |
| Jour 15 | Sam 07 Nov | Trek Phakding (2640 m) - Lukla (2850 m) |
| Jour 16 | Dim 08 Nov | Vol de Lukla (2850 m) à Manthali (550 m) + transfert privé vers Katmandou (7-8h)
Hébergement : Kathmandu Guest House 4* |
| Jour 17 | Lun 09 Nov | Katmandou : journée libre pour faire du shopping, visiter ou juste vous relaxer. |
| Jour 18 | Mar 10 Nov | Katmandou :
transfert à
l'aéroport et vol
de retour. |



À propos du trek

Grâce à ces 12 jours de marche 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 dînerons dans une *tea house* (le Dal Bhat est le plat traditionnel quotidien des Népalais).

Ce qui est inclus

- Un voyage en petit groupe de maximum 10 participants.
- Un guide local anglophone, un assistant guide et moi-même (accompagnatrice en montagne avec brevet fédéral, membre de l'ASAM et UIMLA. Photo ci-contre).
- Un 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.
- 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 (en soute), 5 kg (bagage à main).
- 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 2500.- (minimum 7 personnes)