

Népal / entre vues sur l'Himalaya et culture Trek du Pikey Peak (4065 m) - Vallée de Katmandou

du mercredi 8 au mercredi 22 novembre 2023
(15 jours / 12 nuits)



Niveau 3



Le Népal, réputé pour ses temples et la chaîne de l'Himalaya qui le borde au nord, est par excellence le pays de la randonnée. Nous vous proposons d'en parcourir une partie hors des sentiers battus en pays sherpa, à l'est de Katmandou avec en point d'orgue l'ascension du **Pikey Peak** (4065 m) au panorama époustouflant.

Huit jours de marche, le sac léger !

Pour compléter ce séjour, nous visiterons quelques sites de la vallée de Katmandou.

POINTS FORTS :

- une région préservée du tourisme
- nombreux villages et monastères bouddhistes pour un vrai contact avec la culture tibétaine
- nombreux panoramas sur la haute chaîne de l'Himalaya
- l'ascension facile du Pikey Peak et son point de vue sur l'Everest et autres 8000

Programme :

- **mercredi 08** : départ de France.
- **jeudi 09** : arrivée à Katmandou. Possibilité de visites suivant l'heure d'arrivée.
Nuit à l'hôtel.
- **vendredi 10** : transfert à Dhap en bus (6 à 7 h de route).
Nuit en lodge.
- **samedi 11 à samedi 18** : 8 jours complets de trek.
> de 150 à 650 m de dénivelé positif et négatif (950 m négatif le 15/11), 4 à 6 h de marche/jour (6 à 8 h le 14/11 avec l'ascension du Pikey Peak, point le + haut du trek à 4065 m)).
Nuits en lodges.
- **dimanche 19** : retour en jeep à Katmandou (7 à 8 h de route).
Nuit en hôtel à Bouddhanat.
- **lundi 20** : visite guidée de Bouddhanat, dont le stupa est un des plus grand au monde puis de Pashupatinath, lieu de crémation.
Nuit à Katmandou.
- **mardi 21** : départ de Katmandou. Possibilités de visites suivant l'horaire du vol.
- **mercredi 22** : arrivée à Toulouse.

Ce programme est donné à titre indicatif et pourra subir des modifications, notamment pour des raisons de météo, de sécurité ou de capacité des participants.

Niveau 3 : trek accessible à toute personne en bonne condition physique pratiquant la randonnée de façon régulière pour pouvoir enchaîner 8 jours de marche.

Montée en altitude progressive. Acclimatation facilitée en redescendant coucher plus bas que le point le plus haut atteint dans la journée et écart maxi de 400 de dénivelé entre 2 nuits consécutives.

Hébergement :

- Hôtel à Bouddhanat et à Katmandou en chambres de 2 ou 3 (3 nuits) avec petits déjeuners.
- Lodges pendant le trek en chambres de 2 ou 3 (9 nuits) en pension complète.

A emporter :

- sac à dos de 30 litres environ pour vos affaires de la journée durant le trek (qui pourra vous servir de sac de cabine dans l'avion).
- sac de voyage de 60 à 80 litres environ (12 kg maxi) pour vos affaires de rechange, acheminé par porteur (avec cadenas).
- vêtements et chaussures de randonnée pour le trek, chaussures légères pour les promenades.
- protections contre le soleil (crème, casquette, lunettes...), contre le froid (polaire, gants, bonnet...)
- vêtements de rechange, affaires de toilette, petite trousse à pharmacie, papier toilette, lampe de poche, savon pour petite lessive, corde à linge.
- drap ou sac à viande.
- espèces (euros) à changer sur place + CB pour payer ou retirer des espèces sur place.

Transport : avion

Groupe : 11 participants + encadrant (Michel Raynaud).

Prix : 1261 € à payer à l'inscription. Etalement possible : 400 € à l'inscription et remise d'un ou plusieurs chèques datés du jour de l'inscription pour le solde de 861 € avec encaissements échelonnés ; dernier encaissement fixé au 20 octobre 2023.

Restitution possible des chèques en échange des paiements par CB.

> Il comprend :

- 3 nuits en hôtel à Bouddhanat et à Katmandou avec petits déjeuners, 9 nuits en lodges en pension complète pendant le trek, *repas à la carte*,
- les transports locaux en bus et jeep,
- un guide local francophone pour le trek,
- un porteur pour 2 personnes pour les bagages pendant le trek,
- les frais pour le trek,
- l'encadrement par un accompagnateur bénévole.

> Il ne comprend pas :

- le vol international Toulouse / Katmandou et retour (1000 à 1200 €)
(*quand le groupe sera constitué, une annonce sera faite pour lancer l'achat du billet*)
- le visa à prendre à l'arrivée à Katmandou (40 € environ)
- les entrées dans les sites et monastères
- les repas midi et soir à Katmandou et Bouddhanat (10 à 15 €/repas)
- les boissons et dépenses personnelles,
- les douches plus ou moins chaudes au cours du trek (2 à 3 €)
- les pourboires (facultatifs mais nécessaires (40 à 80 €))
- l'assurance annulation
- tout ce qui n'est pas compris dans la rubrique "Le prix comprend"

Formalités :

- passeport en cours de validité (valable jusqu'à 6 mois après le retour)
- carte d'adhérent Pyrénées Club

Santé :

Aucun vaccin n'est obligatoire. Il est important cependant, comme toujours et partout, d'être protégé contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, les hépatites A et B.

Date limite d'inscription : 7 juillet 2023

ATTENTION

Ce séjour est réservé aux adhérents à jour de leur cotisation, ayant effectué au minimum une sortie à la journée avec le Pyrénées Club.

L'inscription à ce séjour est soumise à l'acceptation de la présente fiche technique et des conditions générales de vente du Pyrénées Club, en particulier :

Désistement : en cas de désistement, dans tous les cas, 25 € seront retenus pour les frais de dossier par le Pyrénées Club. Le solde ne sera remboursé que si la place est revendue à un adhérent inscrit sur la liste d'attente.

Annulation par le PyC : le Pyrénées Club se réserve le droit d'annuler le séjour si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint. Les sommes versées sont alors intégralement remboursées.

