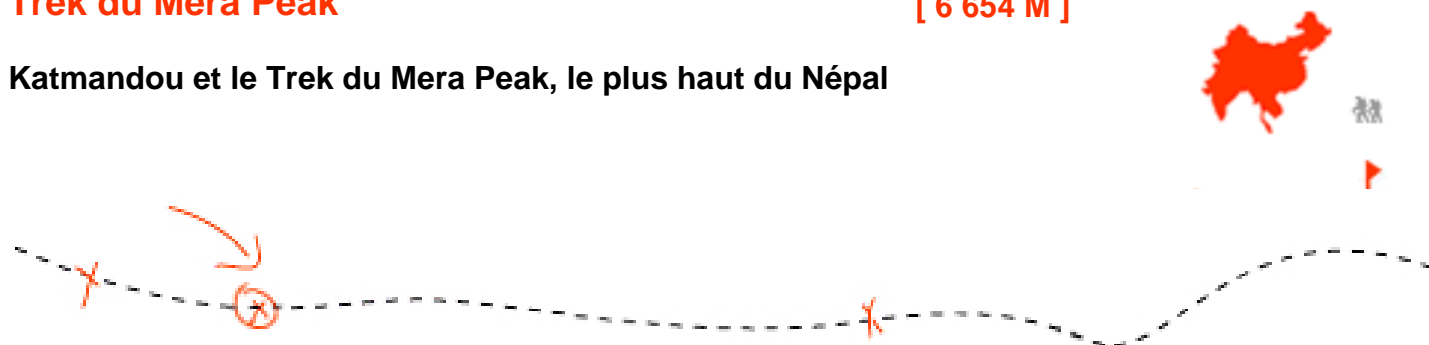


Trek du Mera Peak

[6 654 M]**Katmandou et le Trek du Mera Peak, le plus haut du Népal**

Un trek culminant à 6654m!

Le trek Mera Peak, trek népalais atteignant la plus haute altitude, se déroule dans la région retirée du fond de la vallée de Kumbu, au Nord-Ouest du Népal. Cette zone particulière, qui fait partie du pays des Sherpas et qui aboutit au pied du massif de l'Everest, est encore aujourd'hui peu visitée. Ce trek, en dehors de son challenge sportif, vous permettra aussi de traverser et de découvrir tout l'étagement des zones de végétations himalayennes du Népal. Depuis son démarrage à 2800m, dans les denses forêts de pins malais qui couvrent la région, et franchissant plus de 7 cols de haute altitude, vous dépasserez les limites de la zone dite « arctique » où toute végétation disparaît, pour culminer au final à 6654m !

Impressionnants glaciers de haute altitude

Au-delà, si l'on peut dire, du « classique » Népal, avec ses traversées, entre ponts en bois et ponts suspendus, de rivières coulant au fond de vallées escarpées et de villages hors du temps, ce trek a un fort goût d'expédition de haute montagne. En vous permettant d'approcher les impressionnants glaciers himalayens de la région, comme l'Hinku, il vous en donnera une excellente expérience. D'ailleurs Trek Online a prévu, comme dans ses expéditions plus sportives vers les sommets, de parsemer soigneusement ce trek de jours de repos nécessaires à l'acclimatation à la haute altitude.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR**Jour 1 :**

Envol pour Katmandou

Jour 2 : Arrivée à Katmandou

A votre arrivée à Katmandou, notre équipe vous accueille à l'aéroport et vous accompagne à l'hôtel. Notre équipe vous donnera des informations relatives aux treks et d'autres informations nécessaires pour votre séjour au Népal. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Visites guidées de Katmandou

Pashupatinath : Situé à 5km à l'est de Katmandou, le temple de Pashupatinath, dédié à Lord Shiva, est l'un des temples les plus sacrés de l'hindouisme. Situé en pleine nature, le long de la rivière sacrée Bagmati, il est construit dans le style pagode, et présente des plafonds en or et des portes sculptées en argent. Les visiteurs auront la possibilité de voir le temple du côté est de la rivière Bagmati, la visite de ce temple étant uniquement autorisée aux personnes de confession indoue. Pashupatinath est aussi le centre du pèlerinage annuel le jour du Shivaratri qui tombe en février ou en mars. **Boudhanath :** Situé 8km à l'est de Katmandou, ce stupa bouddhiste est l'un des plus grands du monde. Avec 4 paires d'yeux dans les 4 directions, il est le défenseur de la prospérité humaine et la bonne attitude. Il a été construit par King Man Dev sous les conseils de la sainte Mani Jogini. **Syambhunath :** Dans l'après midi, nous visitons la châsse Swyambhunath, construite il y a plus de 2000 ans. Elle est située sur le sommet d'une colline à 8km à l'ouest de Katmandou. Cette châsse est l'un des symboles du Népal.

Jour 4 : Katmandou – Lukla (2800m) – Chuttenga (3430m).

Transfert en direction de l'aéroport pour le vol à Lukla (45mn). Vous embarquez sur un petit avion (qui a une capacité de 14-16 personnes). Vous aurez le temps de flâner afin de capter vos premières impressions népalaises de l'Himalaya pendant que les Sherpas repartissent les bagages et l'équipement pour ce magnifique voyage. Le premier jour est une marche facile où nous nous dirigeons vers l'est. Notre premier camp sera établi dans un endroit sauvage. Nuit au camp.

Jour 5 : Jour à Chuttenga

Vous passerez une journée entière consacrée à votre acclimatation avant de monter à une altitude supérieure. Une petite marche en direction du petit sommet à 4000m en dessous du col du Zatrwa Teng peut être faite afin d'étirer vos muscles et jambes. Nuit au camp.

Jour 6 : Trek vers Tuli Kharka (4300m)

Vous continuerez l'ascension à travers le Kalo Himal qui sépare Khumbu de la vallée Hinku. L'ascension de notre camp de base nous amène à un merveilleux endroit (4450m), orné de nombreux drapeaux de prières. La route traverse une pente rocheuse et notre trek nous amène à nouveau au Zatrwa-La, situé à 4600m. De là, la descente nous amènera à un grand rocher qui sera notre camp de base pour la nuit à Tuli Kharka. Nuit au camp.

Jour 7 : Trek pour Mousum Kharka (3430m)

Aujourd'hui la marche se fera principalement en descente. Durant notre descente, vous aurez l'occasion d'observer de superbes vues du Peak 43. Parallèlement, vous pourrez observer le Kusum Kanguru et la vallée du Hinku, d'où vous aurez une excellente vue de la face sud du Mera Peak. Cette marche agréable



nous permettra de passer à travers des forêts de grands pins malais. Nous campons à Mosum Kharka près de la rivière Hinku Drangka. Nuit au camp.

Jour 8 : Trek pour Tagnag (4360m)

Notre route poursuit les bords de la rivière Hinku Drangka en direction de l'ouest. Lorsque nous quittons la forêt, nous découvrons la vallée et de superbes prairies. Le trek nous amène à Gondishung (4350m). Vous continuez pour une heure de plus en passant Lungsamba, pendant que la vallée se rétrécit entre les flancs du Kusum Kangguru (6369m) et le versant ouest du Mera Peak (6255m). Nuit au camp.

Jour 9 : Journée d'acclimatation

Aujourd'hui vous profiterez d'une journée de repos que vous avez bien mérité. Nous explorons les environs qui offrent d'extraordinaires vues. Nuit au camp.

Jour 10 : Trek vers Khare (5000m)

Une courte marche d'environ 3-4 h. Vous profiterez de la nature, mais également de la réalisation de votre acclimatation. Nuit au camp.

Jour 11 : Reste de la journée à Khare

Un jour de plus de repos afin de faciliter votre acclimatation et explorer un peu la région. Nuit au camp.

Jour 12 : Trek vers le camp Mera High

Aujourd'hui nous montons vers le camp de base, avant notre dernier assaut du Mera Peak. Ceci sera une ascension normale. Nuit au camp.

Jour 13 : Sommet du Mera Peak et trek vers la base du Chamlang

Le matin nous continuons notre ascension vers le sommet et profitons des merveilleuses vues qui s'offrent à nous. Puis nous descendons jusqu'au camp. Nuit au camp.

Jour 14 : Trek vers Panch Pokhari (5480m)

Cette journée nous mène vers notre prochaine aventure au-dessus du Amphu Lapsa avant que nous nous dirigions vers la route principale de Lukla, vers Namche Bazar et enfin Thyangboche. Nous arrivons à Panch Pokhari, qui signifie 5 ponts. Nuit au camp.

Jour 15 : Trek vers la base de l'Amphulapsa

Notre trek nous amène à la base du col, mais nous devons également passer ce col. Il existe la possibilité d'escalader de petites collines derrière le camp, ce qui vous permettra d'avoir d'excellentes vues du glacier Hinku et du Mingbo-La. Nos guides iront jusqu'au Amphu Labtsa et fixeront des cordes pour certaines

sections difficiles, pour assurer la descente en toute sécurité en direction de la vallée due l'Imjtse. Nuit au camp.

Jour 16 : Traversée du col de l'Amphulaptsa (5780m) et trek vers Chukung (4730m)

Une autre journée bien longue, un départ matinal du camp et une marche de 2-3 h qui nous amène au sommet du col. Du col, vous aurez une magnifique vue du versant sud du Lhotse, et sur le sommet de l'Island et l'Imajatse. Une marche d'environ 1h nous amènera dans la vallée proche du glacier Imja. Nuit au camp de Chukung après un trek difficile d'environ 9h. Nuit au camp.

Jour 17 : Traversée du col de l'Amphulaptsa (5780m) et trek vers Chukung (4730m)

Idem jour 16.

Jour 18 : Journée d'acclimatation

Aujourd'hui nous restons à Chukung, pour explorer les environs. Nuit au camp.

Jour 19 : Trek vers Tengboche

Le trek nous amène à Dingboche et au village de Dangboche. De Dingboche, le trek va en direction de la rivière Imjatse avec d'excellentes vues des sommets de l'Ama Dablam, du Kangtenga et du Tawoche. Nous rejoignons un petit pont en bois, qui nous amènera au village de Pangboche. De là, la route se divise en 2 directions, celle du haut qui va vers le haut du village Pangboche (3900m), où se trouve le monastère. Il est préférable de prendre la route du haut, qui comporte de meilleures vues. Nuit au camp.

Jour 20 : Trek vers le bazar de Namche (3440m)

Après une visite du monastère, notre trek débute avec une descente d'environ 1h vers Phungi Tenka. Nous traversons un pont suspendu au-dessus de la rivière Imjatse. De ce pont, il nous faudra environ 1,5h d'ascension pour atteindre Shana-Sa, qui vous offre de belles vues de l'Ama Dablam et du Tharmserkhu. Pour atteindre le village de Khumjung, cela nécessitera environ 2h d'ascension, puis il faudra à nouveau 2-3h pour atteindre Namche, où nous passerons la nuit. Nuit au camp.

Jour 21 : Trek vers Lukla (2800m)

Étant sur la route principale en direction du Mont Everest, la route de Namche vers Lukla sera facile. La descente tout le long du chemin nous amènera à Bhote Koshi et à Imjatse. La dernière étape de ce trek sera une marche vers Lukla. Nuit au camp.

Jour 22 : Vol de Lukla vers Katmandou

Aujourd'hui nous prenons le vol de Lukla à direction de Katmandou. Transfert à l'hôtel et journée libre, vous aurez le temps de vous reposer suite à ces 2 semaines d'efforts en montagne. Nuit à l'hôtel.

Jour 23 : Journée libre à Katmandou

Vous pourrez passer le reste de la journée dans les rues de Katmandou et acheter si vous le désirez des souvenirs. Nuit à l'hôtel.

Jour 24 : Vol retour en Europe

Transfert à l'aéroport international de Katmandou.

Jour 25 : Arrivée France / Europe



NIVEAU TECHNIQUE 6

DIFFICILE

Expedition qui s'adresse aux personnes en très bonne condition physique, technique et avec un esprit d'équipe reconnu. Expédition pour atteindre un objectif sportif et mettre à profit leur passion du sport pour découvrir un autre pays dans des conditions authentiques. Ce voyage s'adresse à un public restreint qui maîtrise la haute montagne et qui souhaite l'aborder dans le cadre d'une continuité de leur passion sportive : Glacier, altitude élevés (plus de 5 000 M), froid intense, vent fort, dénivelé important, endroit exposé, tente, progression en petit groupe dans des endroits retirés, et nécessitant un excellent mental. Visite médicale et séminaire d'acclimatation fortement recommandé et pouvant être exigés par TREK ONLINE.

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de ce référer au site www.trekonline.com ou alors de demander la grille tarifaire

☒ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☒ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

☒ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS

Equipement de camping

Tout l'équipement de camping, comme les tentes doubles, tente mess, ustensiles de cuisine sont compris dans l'expédition.

Guides Island et Mera Peak

Accompagnateur francophone de notre agence locale pour les groupes de 4 personnes ou plus.
Accompagnateur anglophone lors du trek d'approche pour les groupes de moins de 4 personnes, sauf lors des visites en ville, guide francophone.
Possibilité de vous garantir un guide francophone pour les groupes de moins de 4 personnes (option avec supplément se renseigner à l'agence lors de votre inscription).
Guide haute Montagne pour l'ascension sur la base de 1 guide pour 4 personnes. Nos guides de montagnes sont tous des guides hautes montagnes UIAGM locaux ou ayant pour certains suivie une formation ENSA. Un guide et un assistant guide s'occupent de 4 personnes. Ils sont aussi équipés d'une trousse de secours, de médicament pour faire face aux maux d'altitude si nécessaire, de cordes, d'un altimètre et d'un oxymètre.
Le permis d'ascension des guides ainsi que les indemnités vestimentaires sont aussi inclus dans le tarif.

Hébergement*	Sur la base de chambre double, petit déjeuner et taxes inclus. Hôtels 4* dans la capitale et catégorie standard lors des excursions. Tentes, lodges ou refuges pendant les treks et expéditions. Possibilité de chambre individuelle avec supplément.
Permis pour le Parc National de Sagarmatha	L'assistance et le prix du permis sont inclus. Vous munir de 4 photos d'identité + copies des 2 premières pages de votre passeport pour l'obtention du permis.
Porteurs Island et Mera Peak	Leurs salaires et leurs assurances sont inclus. Ainsi que l'indemnité vestimentaire obligatoire au Népal.
Repas Népal	Sur la base de petit déjeuner uniquement à Katmandou et dans les villes lors des excursions. Sur la base de pension complète pendant le trek y compris les boissons (café, thé, eau filtré). Lors du trek, notre cuisinier préparera tous les repas: petit déjeuner, déjeuner, pique-nique et dîner. Ces repas suivront un régime adapté et typique. Si vous êtes végétarien ou si vous désirez un régime spécifique, merci de le mentionner lors de l'inscription. Cette modification est gratuite.
Transfert	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.
Transport aérien	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

SERVICES NON INCLUS

Assurance	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
Boissons et autre frais personnels	Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.

Frais pour annulation pendant l'ascension Island et Mera Peak	Le budget de cette expédition est calculé en partageant des ressources (mules, tentes, guide, assistant guide, etc). Si vous décidez de retourner avant le groupe, y compris pour des raisons de santé, il conviendra de payer un montant supplémentaire minimum de 200 € pour couvrir les frais exceptionnels que représentent les prestations supplémentaires non prévues initialement : les mules, les accompagnateurs pour vous guider et les tentes. Ce forfait ne comprend pas les nuitées ni les vols intérieurs.
Mini groupe Népal	Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 150€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
Porteurs Népal	Des porteurs supplémentaires peuvent cependant être engagés pour vous assister. Le prix dépend du poids à porter. Merci de nous contacter pour de plus amples informations.
Pourboires	Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis.
Sac de couchage et équipement personnel	Ni les équipements techniques, ni le sac de couchage, ni les équipements de haute montagne ne sont inclus. Vous devez les apporter vous-même ou louer certains sur place.
Taxe de départ Népal	La taxe de départ à régler sur place directement par vos soins. En avril 2008, elle est de 2150 Roupies (25 €). Non compris dans le prix.
Visa	Frais de visa non compris

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux.
- Compresses désinfectantes
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Médicaments habituels
- Pansements adhésifs
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)

- Pommade anti-inflammatoire
- Répulsif anti-moustiques
- Traitement antibiotique à large spectre

CHECKLIST ÉQUIPEMENT

Vêtements

- Col roulé en synthétique
- Pantalon de marche
- Pantalon imperméable type Goretex
- Sous pull en fibre polaire, type extra warm
- Sous-vêtements synthétiques
- Veste en fibre polaire genre Polartec 300
- Veste en Goretex ou équivalent

Tête

- Bonnet ou cagoule en laine
- Chapeau ou casquette
- Echarpe
- Paire de lunettes de soleil de glacier avec un protège nez
- Paire de lunettes de soleil traditionnelle

Mains

- 2 paires de gants de type Goretex

Pieds

- Paire de chaussure de haute montagne
- Paires de chaussettes épaisses pour le froid
- Paires de chaussettes synthétiques
- Paires de guêtres

Pour camper

- Matelas de camping pour la haute montagne (isolant)
- Sac de couchage zone de confort -20°C

Pour le voyage

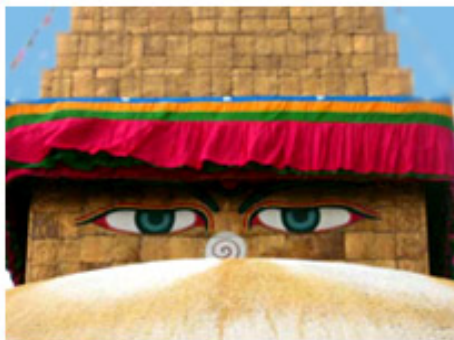
- Chauffes mains "hand warmers"
- Ecran solaire protection maximale
- Éléments personnels de soin
- Jumelles et appareil photo
- Lampe frontale avec les piles de rechanges
- Livre, walkman
- Sac à dos de 60 litres
- Thermos
- Une gourde d'un litre

Pour la marche

- 1 petit sac à dos pour la journée
- Chaussures de marche
- Paire de bâtons de marche
- Une paire de coques en plastique
- Une paire des crampons

Pour l'escalade

- Un baudrier
- Un piolet



Informations Géographiques

Népal

Capitale : Katmandou

Point culminant : Le Mont Everest (8 848m)

Situation : Le Népal est situé entre la Chine et l'Inde en Asie

Population : Environ 26.5 millions d'habitants

Formalités administratives

Pour se rendre au Népal vous devez disposer d'un visa et être muni d'un passeport avec une validité minimale de six mois minimum. Le visa est gratuit pour des séjours inférieurs à trois jours.

Les visas touristiques sont pour des durées de soixante jours et peuvent être obtenus en vous munissant de deux photographies d'identité à votre arrivée à la frontière pour un coût d'environ 30 USD dollars. Cependant, nous vous conseillons de contacter les représentations diplomatiques népalaises en France pour faire les démarches avant votre arrivée.

Informations sanitaires

Afin d'éviter tout risque d'intoxication alimentaire, buvez principalement de l'eau minérale ou des boissons en bouteille, faite une préférence aux aliments cuits, évitez les crudités et les fruits s'ils ne sont pas traités et pelés.

Les vaccins recommandés sont : Le DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) et BCG (vaccination antituberculeuse) à jour, typhoïde, méningite A et C, hépatite A et B. La vaccination anti rabique est suggérée. Le vaccin contre l'encéphalite japonaise est recommandé (uniquement pendant la saison des pluies dans la zone de Terai et Katmandu).

Nous vous recommandons de vérifier avec votre médecin traitant et aussi de vous informer sur le site de l'institut pasteur. <http://www.pasteur.fr/ip/index.jsp>

Informations pratiques

Gastronomie :

Dans la cuisine du Népal, vous trouverez, surtout des plats à base de riz et de lentilles. Le plat national est le « Dal Bat », un plat de riz accompagné d'une sauce à base de lentilles, légumes, de condiments et parfois de boulettes de viande. La boisson nationale est le Chiva un thé au lait.

Artisanat :

L'artisanat du Népal est fameux pour ses pulls en laine, ses bijoux en argent, ses poteries, ses tapis, ou encore ses thangkas (peinture religieuse sur toile d'inspiration tibétaine).

Langue :

Le Népal ou Népalais est la langue officielle du Népal. Elle est parlée par la moitié de la population soit un peu plus de 10 millions de personnes. Des nombreux dialectes tibétains sont parlés comme le Newari.

Monnaie :

La monnaie nationale est la « Roupie Népalaise » (1 € pour 109 roupie népalaise au 18 juillet 2008). Nous vous conseillons d'apporter des dollars en petites coupures, les euros sont acceptés mais il est plus facile d'utiliser les dollars.

Cartes de paiement :

Vous trouverez des distributeurs automatiques pour Visa et MasterCard à Katmandou et à Pokhara. L'usage des cartes de paiement reste limité à certains hôtels internationaux et peu de restaurants.

Climat :

Le Népal possède trois types de climat : Dans la zone du Teraï, au sud, le climat est subtropical, la région centrale a un climat tempéré (notamment la vallée de Katmandou), et dans la région des montagnes vous allez trouver un climat froid et sec. La meilleure saison pour apprécier les paysages du Népal est l'hiver, entre octobre et mars. La saison de la mousson est de juin à septembre, mais le phénomène est très atténué en montagne et n'empêche donc pas de se rendre dans la région des Annapurnas ou de l'Everest.

Le mal d'altitude :

Vous serez amenés, au cours de votre visite au Népal, à passer par des altitudes élevées. Le mal d'altitude se traduit principalement par des troubles respiratoires (essoufflements), des maux de tête, des vomissements, des troubles du sommeil et l'absence d'appétit.

Il est donc recommandé une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire de + 3 h 45 (l'été) et de - 4 h 45 (l'hiver) entre le Népal et la France.

Electricité :

Prévoyez un adaptateur car les prises sont de modèle américain et donc carrées. Le courant est de 220 volts. Il est utile de se promener avec une lampe de poche car de temps en temps en ville il y a des coupures d'électricité. Vous trouverez facilement des piles.

Vêtements :

Le Népal offre tous les climats qui changent en fonction de l'altitude. Reportez-vous à la liste détaillée dans la fiche voyage.

Téléphone :

- Indicatif pour le Népal depuis la France : 00 + 977 + n° de la ville sans le 0 + n° de votre correspondant.
- Indicatif pour la France depuis le Népal : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.
- Appels intra urbains : dans une même ville, composez le numéro du correspondant sans l'indicatif.
- Appels interurbains : composez l'indicatif de la ville suivi du numéro de votre correspondant.

Horaires :

- Banques : De Lundi au Jeudi de 10h à 16h (en hiver) et jusqu'à 17h (en été) le Vendredi de 10h à 15h. La plupart de banques sont fermées les Samedis.
- Postes : Les postes sont fermées les samedis. Le courrier est très lent. Comptez d'une semaine à un mois pour l'arrivée d'une lettre ou carte postale postée à Katmandou.

Assurances :

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement et la recherche si vous partez en trek ou en expéditions.

Adresses utiles**En France :**

Ambassade et Consulat de Népal :
45 bis, rue des Acacias 75017 Paris
Téléphone : 01 46 22 48 67
Fax : 01 42 27 08 65
www.nepalembassy.org

Au Népal :

Ambassade de France :
Lazimpat – BP 452 – Katmandou – Népal
Téléphone : (977) (1) 441 2332 – 441 4734 – 442 2774 – 441 8034
Télécopie : (977) (1) 441 8288 – 441 9968

Centres de vaccination en France :

Hôpital de l'Institut Pasteur
209 rue de Vaugirad 75015 Paris
Téléphone : 08 90 71 08 11
www.pasteur.fr