• NEPAL •

TREK DES 3 COLS

Guide complet sur ce trek mythique

Beaucoup de choses sont cliquables et te renvoient sur des liens, des cartes ou des articles.

• SOMMAIRE •

Informations

- *Quand y aller ?*
- *Comment y aller ?*
- *Faire son visa*
- *Langue*
- *Religion*
- *Dates importantes*
- *Se loger*
- *Permis / Tickets*
- *Budget*
- *Equipement*
- *Assurance*
- *Applications*

Étape par étape

Sommaire cliquable ici !

1. *Lukla à Monjo*
2. *Namche Bazar*
3. *Thame*
4. *Lungdhen*
5. *Renjo la pass*
6 et 7. *Gokyo*
8. *Cho la pass*
9 et 10. *Gorakshep et EBC*
11. *Lobuche*
12. *Tengboche*
13. *Namche Bazar*
14. *Surke (retour en jeep)*

Quand y aller ?

- **Mars à mai :** température -10° à 10°
- **Octobre à décembre :** température -5° à 15°

Du 5 au 21 mars, j'ai eu une météo top mais très froid la nuit après Thame.

Comment y aller ?

Aéroport de **Lukla**

Compagnie : Summit Air, Sita Air, Tara Air...

- **Depuis Katmandou :** en 30mn
  Prendre le premier avion du matin : permet d'éviter la brume et donc l'arrêt du trafic aérien.
- **Depuis Manthali :** 4h de jeep ou bus (haute saison).
  Depuis Katmandou jusqu'à l'aéroport. Ils se prennent au carrefour de Chabahil à Katmandou (1500 à 600 Rs).

L'autre option est la jeep ou bus jusqu'à Surke. Mais très long et épuisant...

Faire son visa

30 jours : **50 €**

En ligne, à l'ambassade ou aéroport ($ ou CB)

Vous pouvez faire un visa de 15, 30 ou 90 jours.

Comment faire son Visa →

Langue

- Le **Népalais** est la langue officielle
- **L'Anglais** est super bien parlé par les locaux

Religion

- Hindou : 81 %
- Islam : 5 %
- Bouddhiste : 9 %
- Chrétien : 1 %

Dates importantes

- **Mars :** fêtes couleurs (Holi)
- **14 avril :** nouvel an Népalais
- **7 juillet :** fête nationale
- **31 juillet :** festival du cordon sacré
- **16 sept :** fête des femmes
- **27 sept :** fin de la mousson
- **16 au 19 oct :** fête des lumières

Se loger

Il y a pleins de lodges sur le chemin, vous en trouverez sans aucun problème dans chaque village le long du trek.

Si vous avez un guide, c'est lui qui est chargé de les pré-réserver (surtout en haute saison).

Entre **8€** et **20€** la nuit
Ça se négocie si vous dîte que vous mangez chez eux.

La carte des lodges →

Permis / Tickets

- **Permis de la région de Khumbu :**
  Checkpoint de Lukla : **3000 Rs (21€).**
- **Permis du Parc National de Sagarmatha :**
  Checkpoint de Lukla ou Monjo : **3000 Rs (21€).**

Il vous faudra votre passeport (ou une copie).

Guide ou pas guide ?

Malgré la loi de 2023, ce trek (et l'EBC) n'est pas concerné par l'obligation d'avoir un guide.

Budget

Il faut compter en moyenne **15 €** par jour.

- **Billet d'avion Katmandou / Lukla :** 26 100 Rs (180 €)
- **Permis Région de Khumbu :** 2000 Rs (14 €)
- **Permis Parc National de Sagarmatha :** 3000 Rs (21 €)
- **Lodges :** entre 8 € et 20 € la nuit
- **Repas :** environ 500 Rs (3,50 €)
- **Douche chaude :** 2 € à 4 €
- **Wifi (pour 24h) :** 600 Rs (4 €)

Equipement

Il va vous falloir principalement :

- Vêtements en mérinos (bas et haut)
- Veste chaude (pas trop encombrante)
- Duvet -10°
- Bonnet et gants chauds

Je t'en dis plus sur l'équipement ici →

Assurance

Attention sur le choix de l'assurance, peu vous protègent en très haute montagne. Chapka s'arrête à 4000 m par exemple.

La **carte Club du Vieux Campeur** vous assure jusqu'à 8848 m pour seulement **30 €** par an !

Souscrire à leur offre

Au Vieux Campeur

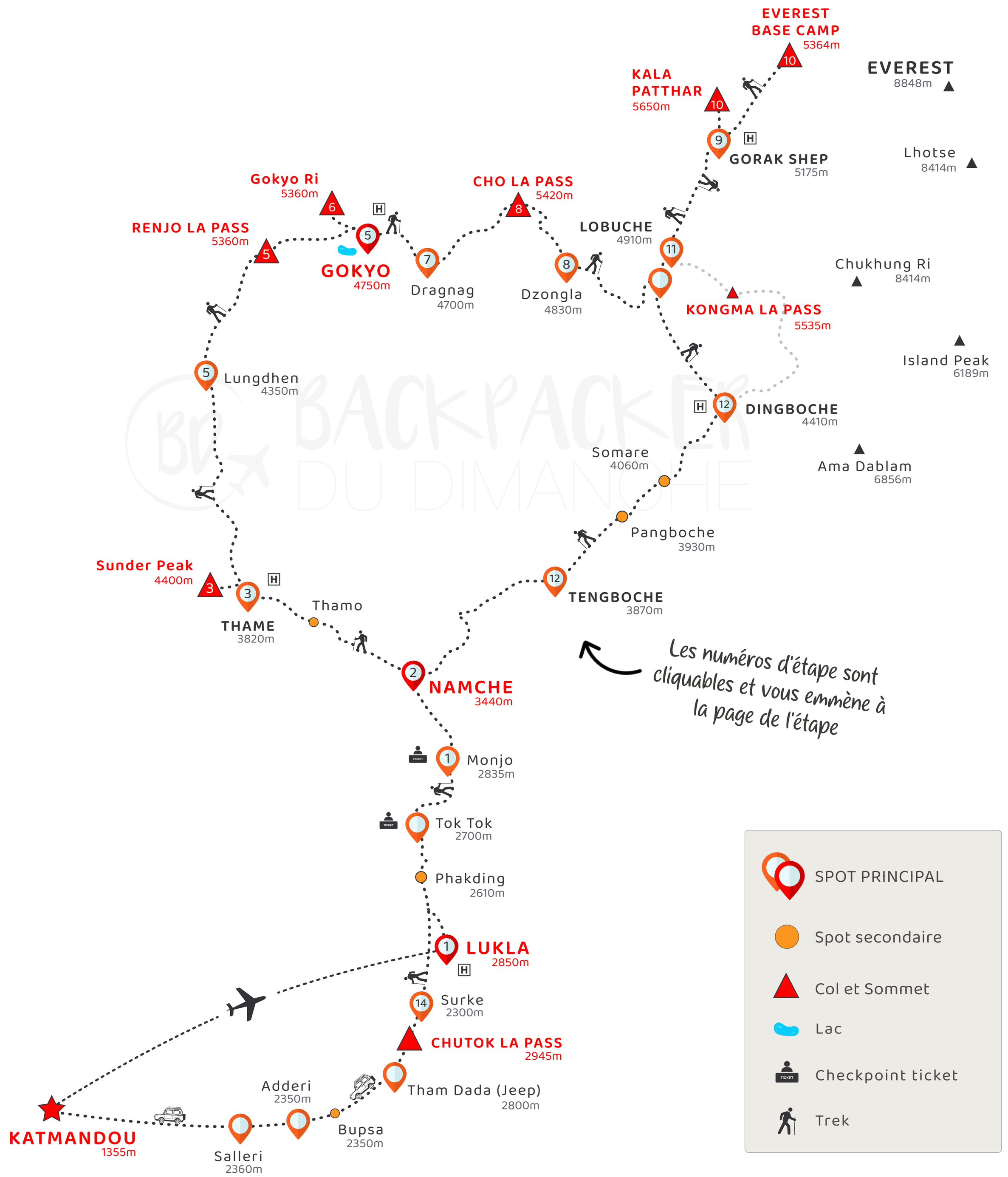
Applications

Voici les applications utiles :

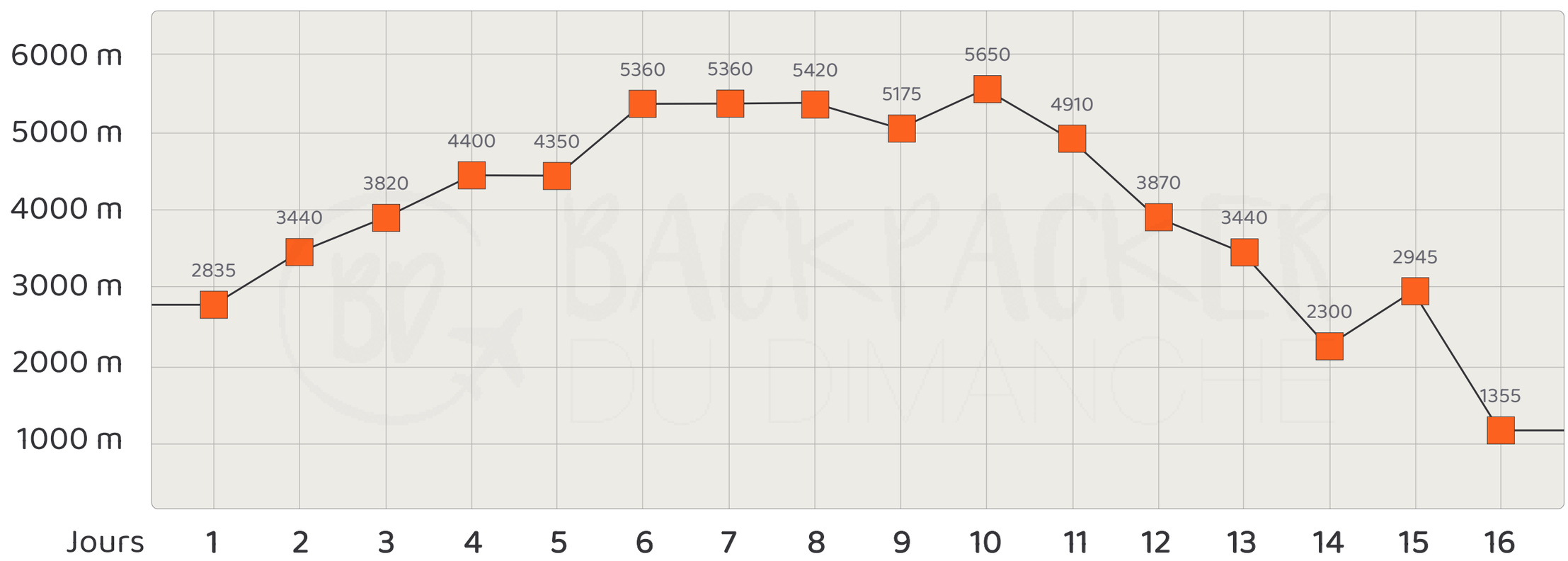
- **Maps.me** *(Très précis sur les sentiers et rivières)*
  Par contre, divisez les temps de marche indiqué par 2.
- **Convertisseur de monnaie**
- **WhatsApp :** appel et message via internet

Les télécharger

ITINÉRAIRE DU TREK



ALTITUDE À CHAQUE JOURNÉE



1. LUKLA » MONJO

2850 m · 13 Km · 4h · Simple · 500+

Sorti de l'avion, c'est le moment de réajuster son sac, sortir les bâtons, changer de vêtement, mettre l'eau et les barres céréales à portée de main. L'aventure commence !

Achat **permis région de Khumbu** : 2000 Rs (14€)
À la sortie du village de Lukla.

OBJECTIF DU JOUR

S'acclimater et faire chauffer les jambes. C'est pourquoi Monjo est un bon objectif pour la fin de journée (voir **Jorsale**, mais attention, ça grimpe bien avant).

Namche semble proche, mais **Lukla » Namche = 1175m** de dénivelé positif = **mauvaise idée** le premier jour.

L'ÉTAPE 1

- Dés Lukla ça descend et ça remonte relativement doucement sur cette portion.
- **Phakding** permet de faire une petite pause, voir manger.
- **Monjo :** allez voir le temple + petite balade dans le village.

Contrôle des permis au village de **Tok Tok**

Une idée des temps de marche

Lukla » Monjo : 4h
Lukla » Jorsale : 4h45
Lukla » Namche Bazar : 6h

Monjo

OÙ DORMIR

APPROVED

SUMMIT HOTEL

Gérant sympa et vraie douche chaude !

- Couvertures
- Restauration sur place
- Électricité
- Douche chaude

1750 Rs (11,5€) la nuit

OÙ MANGER

Iswork Khaja Ghar (Phakding) : momo's

Everest Bakery Lunch Place (Phakding)

Retour au sommaire

2. MONJO » NAMCHE

3440 m · 6 Km · 3h · Moyen · 675+

Cette étape va être rapide, mais un peu physique.
On entre enfin dans le **Parc National de Sagarmatha.**

Achat **permis Parc National Sagarmatha** : 3000 Rs (21€)
À la sortie du village de Monjo.

OBJECTIF DU JOUR

Rejoindre Namche Bazar en 3h en passant par Jorsale et les différents ponts de singe.

L'ÉTAPE 2

- Difficulté moyenne, car elle sera bien plus dure qu'hier.
- Il y a beaucoup de marche en pierre et surtout la seconde partie fait **440m de dénivelé**.
- Beaucoup de ponts de singe sur ce tronçon, ils sont hauts et solides, aucune crainte !
- Vous verrez, l'arrivée à Namche prend aux tripes !

Faite une journée d'acclimatation à Namche.
En 2 jours, vous êtes passé de Katmandou (1355m) à Namche (3440m)... votre corps risque de pas aimer.

QUE FAIRE À NAMCHE BAZAR ?

- **Se balader dans le village**
  Se perdre dans les ruelles, observer les animaux en liberté, acheter des souvenirs, etc.
- **Musée des Sherpas**
- **Voir la vue sur le village depuis l'héliport**
  La vue depuis cet endroit est incroyable !

Pensez à faire vos provisions ou compléter votre matériel, après c'est fini !

Le dernier ATM et bureau de change est à Namche. Taux correct.

Carte complète de Namche

Namche

OÙ DORMIR

ALPINE LODGE

Douche froide, mais une vue magnifique sur le village et la montagne.

Le chemin pour Thame passe devant ce lodge

- Couvertures
- Douche
- Manger sur place

Mail : alpinelodge@gmail.com

500 Rs (3,50€) la nuit

OÙ MANGER

Foot Rest and Lunch — Ambiance et vue sur la montagne

D'AUTRES LODGES À NAMCHE

Pratique en haute saison...

- Nirvana Home
- Kamal Lodge
- Kala Patthar Lodge
- Sherpa Land Lodge
- Thawa Lodge
- Ama Dablam Lodge
- Yak Hotel
- Hotel Everest
- Snowland Hotel
- Sagarmatha Lodge
- Zamling Guest House
- Hotel Tibet
- Sakura Guest House
- Sherpa Village
- Shangrila Lodge
- Namaste View Lodge
- Mountain View Lodge
- Hotel Sherwi Khangba
- Khumbu Resort
- Yak Hotel
- Panorama Lodge

Retour au sommaire

3. NAMCHE » THAME

3820 m · 9 Km · 5h · Moyen · 520+

Une jolie étape physique et agréable comme on les aime.

OBJECTIF DU JOUR

Quitter Namche Bazar pour rejoindre le village de Thame.

L'ÉTAPE 3

- En sortant de **Namche**, au niveau de l'Héliport, il y a une vue fantastique sur le village !
- À mi-chemin, il est possible de s'arrêter dans un lodge à **Thamo / Thamu** pour boire ou manger.

Mountain Resort de **Thamo**

- Le chemin pour atteindre le village de **Samde** se sépare en 3. On se perd vite si on ne regarde pas son plan.
- Les paysages sont magnifiques !
- Avant de prendre le dernier pont de singe qui mène à la rive de Thame, regardez en bas de la paroi de droite (avant le début du pont).

Il y a 3 **anciennes peintures** en hommage à Guru Rinpoche (Padmasambhava, qui est considéré comme le fondateur du bouddhisme tibétain).

QUE FAIRE À THAME ?

- **Monter sur le Sunder Peak**
  Derrière le village il y a une petite montagne où se trouve le monastère, à mi-chemin. En continuant, vous pouvez atteindre la crête à 4380m avec une super vue.
- **Le monastère**
  Sur les hauteurs de Thame, en montant le Sunder Peak.
- **Se ballader dans le village**
  Le village est un labyrinthe de parcelles de culture.
- **Stupa**
  Magnifique stupa à la sortie de Thame vers Thametang.

Thame

OÙ DORMIR

CHO OYU LODGE

Ce lodge appartient à l'oncle du Népalais qui m'a hébergé (son lodge ayant été détruit en 2024)

- Couvertures
- Restauration sur place
- Wifi / Électricité

Mail : mingrita@hotmail.com

Tel : +977-9817749257

500 Rs (3,50€) la nuit

Retour au sommaire

4. THAME » LUNGDHEN

4360 m · 10 Km · 5h · Simple · 580+

Cette étape est plutôt jolie. Elle nous fait passer par la campagne, avec les vieilles fermes en toits de pierres.

OBJECTIF DU JOUR

Rejoindre **Lungden** avant la nuit, à 4360m.

L'ÉTAPE 4

- Quitter Thame par le nord, en montant la petite colline. Il faudra passer devant le **stupa** puis longer la rivière *Bhote Koshi*.
- Le village de **Tarangar** (*Tarnga*) a encore de vieilles fermes en toit de pierre. Beaucoup en ruines depuis le tremblement de terre de 2015.
- Les bâtiments en toit de tôles rouges, vertes ou bleues sont les restaurations récentes.

FAIRE UNE PAUSE

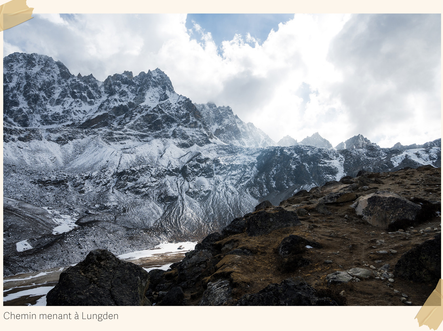
Le lodge **Riverside** (avant le pont de *Marulung*) permet de manger un morceau.

- À partir de **Marulung**, il reste une heure de marche et 300m de dénivelé positif à grimper.
- La température s'approche de zéro en fin de journée.
- Il va falloir empiler les couvertures durant la nuit, j'ai eu **-25°** dans la chambre.

Dormez en mettant vos affaires du lendemain dans le duvet. Votre corps les réchauffera pour le matin.

Demandez au lodge de vous préparer un sandwich pour le lendemain midi, à manger sur le col de Renjo.

Environ 600 Rs



Chemin menant à Lungden

OÙ DORMIR

KHONGDE VIEW LODGE

Ce lodge appartient au frère du gérant du Cho Oyu.

- Couvertures
- Restauration sur place
- Wifi / Électricité

Tel : +977-9817749257

500 Rs (3,50€) la nuit

Retour au sommaire

5. LUNGDHEN » GOKYO

Renjo la Pass

5360 m · 11 Km · 6h · Hard · 1000+

C'est clairement l'étape la plus dure du Trek des 3 cols, mais la plus incroyable également, l'ascension de Renjo.

OBJECTIF DU JOUR

Partir de Lungdhen et franchir le col de Renjo (**Renjo la Pass**) pour rejoindre Gokyo.

L'ÉTAPE 5

- Partir tôt de Lungdhen. Vers 6h30 / 7h du matin.
- Les températures sont très froides à ce moment-là, car le soleil n'est pas encore passé au-dessus des montagnes.
- Fiez-vous à votre carte et votre GPS, le chemin n'est pas très identifiable jusqu'au col.

> S'il a neigé et que vous n'avez pas de guide, essayez de laisser passer un premier groupe 30mn avant vous, ils laisseront des traces dans la neige.

En haut du col de Renjo

- Le dernier tronçon, l'ascension, va être la **partie la plus physique** avec 317 m de dénivelé à grimper sur 1km. C'est l'équivalent de la tour Eiffel...
- Prenez votre temps, l'oxygène va manquer.
- Usage des **bâtons** très important.
- Pause déjeuner en haut du col avec la vue sur Gokyo !
- La descente jusqu'à Gokyo prend 2h et n'est pas simple, on se perd facilement sur le glacier et on n'est pas loin de glisser dans le vide.

> Boire beaucoup, manger des barres énergétiques, faire des pauses et mettre de bons gants.

Vu depuis Renjo la Pass

OÙ DORMIR

CHO OYU VIEW

La vue depuis la chambre et la salle est incroyable !

- Couvertures
- Restauration sur place
- Douche chaude *(500 Rs)*
- Wifi *(600 Rs les 24h)*

Mail : tenzing2045@gmail.com

Tel : +977-9818171226

500 Rs (3,50€) la nuit

Retour au sommaire

6. GOKYO

Jour de repos recommandé ! Programme : balade vers les lacs, acclimatation et repos.

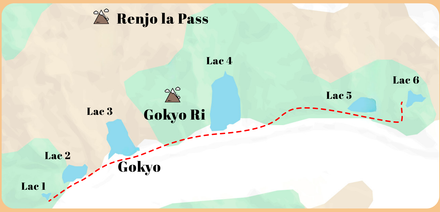
OBJECTIF DU JOUR

- Il y a **6 lacs** à faire autour de Gokyo et ils sont faciles d'accès (celui du village est le n°3).
- Si vous n'avez pas le temps de tous les faire, allez voir juste le **n°2** (à 20 mn du village) qui est le plus sympa.

Lac n°3

Le trek des 6 lacs

- **Village (lac n°3) > lac 6 :** 9,6 km *(3h + 450D+)*
- **Lac n°6 > lac n°5 :** 4 km *(1h)*
- **Lac n°5 > lac n°4 :** 4 km *(1h)*
- **Lac n°4 > lac n°3 :** 2,5 km *(30 mn)*
- **Lac n°3 > lac n°2 :** 1,5 km *(20 mn)*
- **Lac n°2 > Lac n°1 :** 1,2 km *(15 mn)*
- **Lac n°1 > Village :** 2,7 km *(35 mn)*



Peu font les 6 lacs dans la même journée car il faut compter **6h40** pour boucler les **25 km** !

- Sur cette journée de repos, vous pourrez aussi aller en haut du **Gokyo Ri**, ou le réserver pour le lendemain, car l'étape d'après est assez courte jusqu'à **Dragnag**.

Lac n° 2

OÙ DORMIR

APPROVED

CHO OYU VIEW

La vue depuis la chambre et la salle est incroyable !

- Couvertures
- Restauration sur place
- Douche chaude *(500 Rs)*
- Wifi *(600 Rs les 24h)*

Mail : tenzing2045@gmail.com

Tel : +977-9818171226

500 Rs (3,50€) la nuit

Retour au sommaire

7. GOKYO » DRAGNAG

Etape facile et courte qui peut être faite sur la journée d'acclimatation à Gokyo puisque pas de dénivelé difficile.

OBJECTIF DU JOUR

- Ascension du **Gokyo Ri** le matin. 600 m de dénivelé positif, ça réactive les jambes.
- Visite d'un ou 2 **lacs de Gokyo** en 1h ou 2 avant la pause déjeuner à Gokyo.
- La **traversée du glacier** est assez simple et rapide. Attention toutefois où l'on mets les pieds, il ne faut pas oublier que c'est de la glace sous les cailloux.
- Arriver à **Dragnag** avant la tomber de la nuit, on peut vite se perdre s'il n'y a plus de soleil.

Lac du glacier Ngozumba

OÙ DORMIR

APPROVED

KUMBULA LODGE

Un peu l'usine mais bon lodge tout de même.

- Couvertures
- Restauration sur place

400 Rs (2,50€) la nuit

Retour au sommaire

8. CHO LA PASS

5370 m · 9 Km · 6h · Hard · 670+

Cho La Pass est le 2e col de ce trek qui culmine à **5370 m**.

Il s'appréhende moins que Renjo car le dénivelé n'est pas aussi fort, mais il faut se méfier du tronçon glacé où il est recommandé d'avoir des crampons.

OBJECTIF DU JOUR

Passer le col de Cho La, traverser le glacier pour rejoindre **Dzongla** (Zanlhag) avant la nuit.

L'ÉTAPE 8

- Démarrer tôt (7h / 7h30) pour aller au col de **Cho La**.
- La première partie se fait en remontant le cours d'eau (ou en marchant dessus s'il est gelé).
- Avoir des **crampons** peut être une bonne idée. Certains passages très raid peuvent être gelés.
- Pause déjeuner en haut du col.
- Marcher vers Dzongla en passant sur le glacier.

> Suivez les piquets rouges qui balisent le chemin. Sinon vous risqueriez de mettre le pied dans une crevasse et vous blesser.

- À partir du glacier, il y'a 1h de marche (jusqu'au lodge), qui en paraît 3h.
- Le village de Dzongla se cache derrière une crête.

Vu depuis Cho la Pass

OÙ DORMIR

APPROVED

MAISON SHERPA

Chambre classique et personnel sympa

- Couvertures
- Restauration sur place
- Electricité par intermitence

Mail : dorjesherpa889@gmail.com

Tel : +977-9860034889

D'AUTRES LODGES À DZONGLA

Pratique en haute saison...

- **Cholatse Guest House**
- **Green Valley Lodge Dzongla**
- **Mountain Home Zonglha**
- **Hotel Zongla Inn & Restaurant**
- **Himalayan View lodge and Restaurant**

Retour au sommaire

9. DZONGLA » GORAKSHEP

Camp de Base Everest

5175 m · 6 Km · 4h · Simple · 475+

L'étape peut-être la plus symbolique, car elle nous emmène à Gorakshep. La porte d'accès à l'Everest.

OBJECTIF DU JOUR

L'étape consiste à longer, par le haut, la **vallée de Cho la** puis remonter vers Gorakshep en passant par Lobuche.

L'ÉTAPE 9

- Départ tôt : 7h45 / 8h.
- Belle marche avec la montagne **Ama Dablam** face à nous. Cette montagne est incroyable.
- 2h30 pour rejoindre **Lobuche**, qui est le dernier stop avant Gorakshep pour manger un morceau.

FAIRE UNE PAUSE

Les lodges **Peak XV** ou **New EBC**, à Lobuche, seront de bons spots pour s'arrêter.

Gorak est le nom des corbeaux de la région

- Arrêtez-vous 30 mn au **mémorial des disparus de l'Everest**. Ca mets un petit coup d'humilité avant d'aller plus loin.
- Le tronçon après Lobuche parait très long, on passe un petit col et surtout, on marche beaucoup dans les rochers à la fin (d'où l'intérêt de partir tôt le matin).

Carte complète de Gorakshep

Le village de Gorakshep

OÙ DORMIR

APPROVED

HIMALAYA LODGE

Le premier lodge en arrivant et le plus chaleureux.

- Couvertures
- Restauration sur place
- Électricité
- Wifi (600 Rs)

sherpa.sanchhiri@gmail.com

Tel : +977-9803282237

600 Rs (4€) la nuit

D'AUTRES LODGES À GORAKSHEP

Non testé

- Gorakshep Yeti Resort
- Kalapather Guest House
- Everest Inn
- Hotel 5184m
- Snowland Highest Inn
- Buddha Lodge

Retour au sommaire

10. KALA PATTHAR & EBC

5648 m · 11 Km · 6h · Moyen · 473+

L'endroit est magnifique, on est au coeur des montagnes !

OBJECTIF DU JOUR

Cette journée va être dédié à l'ascension du **Kala Patthar** pour voir le lever de soleil et aller jusqu'au **Camp de Base de l'Everest**. Ca n'est pas de tout repos.

L'ÉTAPE 10

- L'idéal est un départ à **5h** du lodge pour Kala Patthar.
- Le sentier est plein Nord vers le sommet avec un dénivelé de 473m positif. Il est assez visible, même par periode neigeuse.
- En haut du Kala Patthar, on voit **l'Everest**, le **Pumori** et toute la chaîne de montagne du coin.

Il y aurait un raccourcis entre le Kala Patthar et le Camp de Base. Par temps de neige, il est difficile à trouver, surtout qu'il y a un lac sur le chemin.

- Pour rejoindre le Camp de Base, il va faloir revenir sur Gorakshep et prendre l'autre chemin jusqu'à l'EBC.
- Il y a **5,3 km** du sommet du Kala Patthar jusqu'au Camp de Base de l'Everest.
- La majorité des touristes s'arrêtent au **rocher** indiquant « Everest Base Camp 5364m » mais vous pouvez vous enfoncer plus loin dans le camp.

Tôt le matin il peut faire **très froid**, environ -20 degrés

Camp de base de l'Everest

Retour au sommaire

11. GORAKSHEP » LOBUCHE

4910 m · 5 Km · 2h · Simple · 265-

Il est l'heure de quitter ce coin mythique et magnifique.

OBJECTIF DU JOUR

Cette étape est **facile** et c'est pas plus mal pour reposer un peu le corps après ces derniers jours intenses.

L'ÉTAPE 11

- Rejoindre Lobuche en empruntant le même chemin qu'à l'aller. Bien moins fatigant...
- Cette journée va permettre de se reposer et recharger les batteries.

OÙ DORMIR

APPROVED

NEW EBC LODGE

La gérante est adorable et la vue est magnifique !

- Couvertures
- Restauration sur place
- Électricité

Mail : angtashi8848@gmail.com

Tel : +977-9823317904

800 Rs (5€) la nuit

D'AUTRES LODGES À LOBUCHE

Non testé

- National Park Hotel
- Peak XV
- Himalaya eco
- Altitude Home
- Sherpa Lodge Lobuche
- Oxygen Altitude Home

Google Map

Retour au sommaire

12. LOBUCHE » TENGBOCHE

3867 m · 17 Km · 7h30 · Moyen · 1300D-

La météo va nous empêcher de monter à Kongma la Pass. Malgré le temps et la distance, cette étape reste sympa.

OBJECTIF DU JOUR

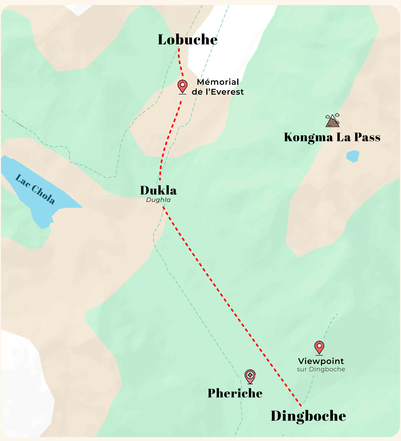
Le col de Kongma étant dangereux par ce temps, il va falloir détourner notre chemin en passant par les plaines.

L'ÉTAPE 12

Dingboche

- Départ vers 8h.
- Rejoindre Dingboche en passant par le **mémorial de l'Everest** puis Dukla, les plaines et ensuite tout droit jusqu'à Dingboche.
- En 3h de marche, vous arrivez au village de Dingboche.

Tout le long on peut voir d'anciennes fermes en pierre.



Attention à ne pas dévier vers Pheriche au niveau de Dukla. Restez bien sûr le haut de la falaise.

Il y a un centre médical à Pheriche

Finalement... Tengboche

- Comme il est encore tôt, vous pouvez avancer au moins jusqu'au prochain village.
- Petit arrêt à **Shomare** au **Friendship Lodge** pour une pause milk-tea.

Friendship Lodge à **Shomare**

- Il reste 3h pour rejoindre Tengboche. C'est jouable.
- L'arrivée à **Tengboche** se fait en grimpant un peu. Un petit dénivelé de 100 m. Ca va tirer dans les jambes.
- Ça fait une grosse journée, donc si vous êtes bon marcheur ça va, sinon un arrêt à **Shomare** ou à **Pangboche**, pour la nuit, peut-être une bonne idée.

Ancienne ferme en pierre

OÙ DORMIR

APPROVED

TASHI DELEK LODGE

Très gros lodge, confortable, beaucoup de monde.

- Couvertures
- Restauration sur place
- Wifi

Mail : sherpan2008@gmail.com

Tel : +977-9843190356

1000 Rs (6,5€) la nuit

Retour au sommaire

13. TENGBOCHE » NAMCHE

3440 m · 9 Km · 4h · Simple · 760-

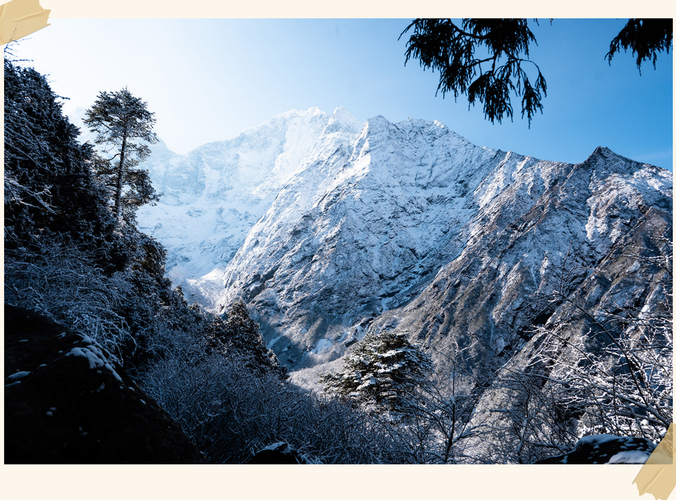
Le retour à Namche Bazar a comme un air de déjà vu. Un agréable sentiment d'objectif atteint.

OBJECTIF DU JOUR

Une étape qui pourrait paraitre simple et finalement pas tant que ça. Ça va **descendre fort** puis remonter juste après alors qu'on attend qu'une chose : Namche Bazar.

L'ÉTAPE 13

- Si vous êtes dans le créneau d'ouverture (toutes les 2h), allez jeter un oeil au **monastère** au centre du village.
- La première descente va être raid pour ensuite remonter d'un coup, puis plus doucement jusqu'aux hauteurs de Namche Bazar.
- On voit les paysages de haut à flanc du ravin. C'est une très jolie étape jusqu'à Namche.



OÙ DORMIR

APPROVED

NAMASTE LODGE

Bon lodge avec un mini musée sur l'alpinisme.

- Couvertures
- Restauration sur place
- Électricité
- Peut organiser des trek / vols

Mail : paloutdoor@gmail.com

Tel : +977 984-1223780

500 Rs (3,5€) la nuit

Retour au sommaire

14. NAMCHE » SURKE

2300 m · 21 Km · 8h · Hard · 1460-

Dernière grosse étape de ce trek, mais repasser par les villages vus il y a 15 jours à un côté nostalgique agréable.

Il y a **2 possibilités** : rentrer en avion à Lukla ou prendre une Jeep jusqu'à Katmandou depuis Surke / Bupsa.

OBJECTIF DU JOUR

Grosse étape qui consiste à rejoindre Surke depuis Namche Bazar d'une traite.

La complexité, c'est qu'il y a un dénivelé négatif très important de **1460m**.

L'ÉTAPE 14

- Départ de Namche assez tôt, 7h ou 8h maximum si vous souhaitez y aller tranquillement et profiter.
- **Phakding** peut être un bon endroit pour faire la pause du midi (les Momo's de Iswork Khaja Ghar !).
- Arrivé au village de **Cheplung**, il va falloir passer par le chemin d'en bas via le village de Chaurikharka. Sauf si vous voulez retraverser le village de **Lukla**.
- À partir de **Chaurikharka** ça devient très rural, assez boueux jusqu'à Surke. Mais étape sympa.
- Étant au creux des montagnes, arriver vers **16h30** peut éviter la pénombre et le froid.
- Le village de Surke est plutôt mignon.

S'il pleut ou s'il a plu, ça va être une piscine de boue, urine et excréments de mules. Ça glisse un peu, il faut des chaussures adaptées.

OÙ DORMIR

APPROVED

EVEREST TRAIL LODGE

Bon lodge et famille accueillante.

- Couvertures
- Restauration sur place
- Électricité

500 Rs (3,5€) la nuit

Retour au sommaire

PRISE DE NOTES

Tu peux entrer et enregistrer tes notes

Retour au sommaire

LE COIN UTILE

COMMENT LIRE CE GUIDE

Ce guide est pensé pour les smartphones et tablettes, mais fonctionne également sur ordinateur.

Le bon outil

Acrobat Reader (gratuit)

Télécharge Acrobat qui est plus stable que les applications basiques des smartphones.

Les liens

Tout au long du guide, tu verras différents icônes sur lesquels tu peux cliquer. Cela te renvoie sur des map google, wathsapp, ou article de mon blog.

Liens **cliquables**.

Les numéros t'envoient directement sur **Wathsapp**.

Ces liens te renveront vers la rédaction d'un **email**.

Si tu vois cette icone, une **map Google** t'attends !

Les applications utiles

Acrobat Reader

App Store

Google Play

WhatsApp

App Store

Google Play

Maps.me

App Store

Google Play

Grâce à ces boutons, tu peux remonter directement à la première page

Retour au sommaire