

CLUB ALPIN FRANÇAIS ILE DE FRANCE

12, rue Boissonade 75014 PARIS

adresse postale : 5, rue Campagne Première 75014 PARIS

Tél. : 01 42 18 20 00 - Fax : 01 42.18 19 29

Association bénéficiaire de l'agrément AG 075950054

LE NEPAL 10-NEP03

LANGTANG - LACS DE GOSAINKUND - HELAMBU

22 jours – DU SAMEDI 20 MARS 2010 AU SAMEDI 10 AVRIL 2010

(Dates pouvant être modifiées en fonction des Compagnies aériennes)

Loin des sentiers très fréquentés, ce trek vous enchante : villages entourés de rizières, forêts de rhododendrons, plateaux désertiques.

Coordinateur : Roger Magaut – Tél. 06 33 60 54 50

Mail : lacoste,boyer,nicole@wanadoo.fr

Participation aux frais :

€ 1 975 sur la base de 10 personnes (de 6 à 9 personnes supplément de 50 euros)

Prix pouvant être modifié en cas de variations importantes des taux de change et /ou des tarifs aériens .

Comprenant :

Transport aérien A/R, transferts sur place, nuits à l'hôtel à Katmandou, pension complète et logement en lodges durant le trek, services d'un accompagnateur local, sherpas, porteurs et permis de trek, frais de dossier.

Ne comprenant pas :

Frais de visa, taxe d'aéroport au départ et à Kathmandu, dépenses personnelles, repas pendant la partie touristique (compter environ 6 Euros pour un repas), boissons, pourboires (prévoir 45 Euros env.par trekkeur, l'assurance qui couvre l'annulation, l'interruption de séjour et le vol des bagages (voir bulletin d'inscription et formulaire de l'assurance).

Ce prix très raisonnable pour un séjour de 3 semaines au Népal ne peut être obtenu que grâce à la collaboration de chacun, à l'esprit d'initiative et d'autogestion des participants.

Transports :

Par vol régulier de Roissy CdG, les dates peuvent légèrement varier en fonction des possibilités offertes par les Compagnies aériennes

Déroulement du voyage :

Vous randonnez de lodge en lodge, où vous passez la nuit et prenez les repas et le petit déjeuner, (si vous le souhaitez vous pouvez apporter des vivres complémentaires : barres de céréales, fruits secs,,,

Le matin les porteurs prennent en charge vos affaires dans votre grand sac et vous l'amènent le soir à l'étape. Vous ne gardez avec vous qu'un petit sac à dos contenant gourde, anorak, appareil photo etc,,

Matériel :

* Grand sac type polochon (env. 80/100 litres) *très résistant*, qui contiendra toutes vos affaires, protégées dans des sacs plastiques, et que vous confierez le matin aux porteurs.

* Petit sac à dos pour vos affaires de la journée et pouvant servir de bagage à main pour l'avion (30/35 litres)

* Vêtements légers, pour la partie tourisme, et les régions peu élevées.

* Vêtements chauds, pour l'altitude et les soirées (pantalon de trek, sur pantalon imperméable, chemise à manches longues, sous vêtements thermique, anorak coupe vent, pull-over, fourrure polaire, gants, bonnet, etc...)

* Un bon duvet et un drap intérieur.

* Une paire de bonnes chaussures de randonnée, chaussures de détente, chaussettes.

* Bâtons télescopiques.

* Foulard, chapeau ou casquette avec visière, cape de pluie, maillot de bain, couverture de survie.

* Divers : lunettes de soleil, crème solaire haute protection, gourde, lampe de poche ou frontale (avec piles et ampoules de rechange), couteau (à mettre dans les bagages de soute) papier hygiénique, épingles à nourrice, briquet, petit nécessaire de toilette, lingettes humides.

* Deux photos d'identité pour le permis de trek que vous remettrez à l'agence de Katmandou.

Votre bagage ne doit pas excéder 15 kg hors bagage-main.

Le Club Alpin Français IDF s'associe à la Charte Internationale concernant les conditions de travail des porteurs au Népal, qui préconise une charge maximum de 30 Kg par porteur. Des efforts ont été faits et restent à faire... En ce qui concerne les treks proposés par le Club Alpin Français, tout dépassement de poids (15 Kg maximum autorisé par voyageur, soit 1 porteur pour 2 trekkers) nécessitera l'engagement de porteurs supplémentaires, dont le coût sera acquitté par le voyageur avant le départ du trek (compter environ 8/9 euros par jour de trek).

Il est possible de laisser des bagages à Kathmandu pendant la durée du trek.

Santé - Pharmacie :

Aucune vaccination n'est obligatoire, mais diphtérie tétanos-polio, anti-typhoïdique, hépatite A et B conseillés.

A prévoir : désinfectant et nécessaire pour petites plaies et ampoules (compeed), Elastoplast, anti-diarrhéique, antiseptique intestinal, maux de tête, collyre, maux de gorge, crème de protection pour la peau et les lèvres, pastilles pour purifier l'eau, antibiotique à large spectre, crème contre les brûlures. Nous vous conseillons de consulter un docteur avant votre départ pour obtenir une liste de médicaments appropriés, ainsi qu'un dentiste pour d'éventuels soins dentaires.

Médicaments personnels en quantité suffisante.

Argent :

Les Euros en espèces sont les plus pratiques et peuvent être échangés partout à Katmandou. Les cartes bancaires sont peu utilisables au Népal.

Formalités : VISA :

Il peut être obtenu à l'Ambassade du Népal (renseignements pour l'obtention du visa)

45 bis rue des Acacias, 75017 PARIS - Tél :01 46.22.48.67

Ou par correspondance au Consulat du Népal :

B.P. 296 - 31005 TOULOUSE CEDEX 6

Prévoir un délai de 2 semaines pour son obtention. (un formulaire à remplir + 1 photo + passeport valable 6 mois après le retour. – Coût du Visa : 40 Euros en espèces en 2009

Niveau :

Soutenu, 4 à 7 heures de marche par jour. Pas de difficultés particulières.

Conditions d'inscription :

- Être membre du CAF d'Ile de France à jour de sa cotisation (1)
 - Passeport valable 6 mois après le retour;
 - Visa ;
 - avoir retourné son bulletin d'inscription dûment rempli ;
 - envoyé sa photocopie de carte CAF pour les membres hors Île-de-France ;
- Certificat médical

Bonne forme physique.

(1) Au terme de nos statuts d'une part, selon les règles qui régissent les associations d'autre part, seuls les adhérents du Club Alpin Français d' Ile de France (CAF IdF) peuvent s'inscrire et participer aux activités que celui-ci organise.

Le fait d'être membre d'un Club Alpin d'une autre région ne suffit donc pas. Il est indispensable que tout en restant fidèle à "votre" CAF, vous deveniez également adhérent du CAF IdF avant de vous inscrire à une activité ou à un trek. Vous n'aurez évidemment pas à régler deux fois la part de la cotisation revenant à la Fédération des CAF, mais il vous incombera d'acquitter la part "club IdF".

Calendrier des versements :

Merci de libeller votre enveloppe à **CLUB ALPIN FRANÇAIS d'Ile-de-France**; indiquer à chacun de vos versements le titre intégral du voyage ainsi que la date.

Acompte de Euros 650 à l'inscription par chèque à l'ordre du Club Alpin Français,

Solde de Euros 1 325 avant le 15 Février 2010, **sans rappel de notre part.**

Réunion préparatoire :

sur convocation, environ un mois avant le départ.

Programme

(à titre indicatif, pouvant être modifié en fonction des conditions)

(3 semaines)

| | | | |
|---------|--|------------|-----------|
| Jour 1 | Départ Paris | | |
| Jour 2 | Arrivée Kathmandu | | |
| Jour 3 | Kathmandu | | |
| Jour 4 | Kathmandu – Dunche en bus (1950 m) | | |
| Jour 5 | Dunche – Syabru (2200 m) | (Langtang) | |
| Jour 6 | Syabru – Lama hotel (2400 m) | (Langtang) | |
| Jour 7 | Lama hotel – Langtang (3470 m) | (Langtang) | |
| Jour 8 | Langtang – Kyanjin Gompa (3800 m) | (Langtang) | |
| Jour 9 | Kyanjin Gompa montée au Tsergo Ri (4984 m) | (Langtang) | |
| Jour 10 | Kyanjin Gompa – Lama Hotel (2400 m) | (Langtang) | |
| Jour 11 | Lama Hotel – Syabru (2200 m) | (Langtang) | |
| Jour 12 | Syabru – Shin Gompa (3250 m) | (Langtang) | |
| Jour 13 | Shin Gompa – Gosaikund Lekh (4380 m) | (Langtang) | |
| Jour 14 | Gosaikund – Col de Laurebina (4610 m) - Gopte (3430 m) | | (Helambu) |
| Jour 15 | Gopte – Col de Tharepati (3490 m) – Mongentoth (3150 m) | | (Helambu) |
| Jour 16 | Mongengoth – Gulbhanjyang (2130 m) | | (Helambu) |
| Jour 17 | Gulbhanjyang – Chisopani (2300 m) | | (Helambu) |
| Jour 18 | Chisopani – Mulkharka (1900 m) | (Helambu) |) |
| Jour 19 | Mulkharka – descente à Sundarijal (1350 m) puis Kathmandu en bus | (Helambu) | |
| Jour 20 | Libre à Kathmandu | | |
| Jour 21 | Départ de Kathmandu | | |
| Jour 22 | Arrivée à Paris | | |