

**CLUB ALPIN FRANÇAIS Section Ile de France,
5 rue Campagne Première, 75014 PARIS**

tél du secrétariat: 01.42.18.20.00. fax: 01.42.18.19.29

(N° d'agrément tourisme : AG 075950054)

Coordonnateur C.A.F. : Gilles CALDOR Tél. 06.81.27.41.29. (de préférence le soir)

Mail : gillescaldor@yahoo.fr

NEPAL: DOLPO 11-NEP01

GRANDE TRAVERSEE DU DOLPO DE JUMLA A JUPHAL

Le Dolpo est une enclave de peuplement Tibétain en territoire Népalais, situé à l'Ouest du massif du Dhaulagiri, longtemps interdit aux étrangers.

Contrairement à ce qui est souvent proposé (un itinéraire en boucle démarrant et se terminant à Juphal), celui-ci permettra de faire une traversée de Jumla à Juphal. Pour une plus belle découverte et un gain de temps, l'accès à Jumla et le départ de Juphal se feront par 2 vols panoramiques en avion.

Les points d'orgue de ce trek, seront le franchissement de 3 cols à plus de 5000m, et le magnifique lac de Phoksumdo entouré de falaises rouges et ocre, lieu de tournage du célèbre film « Himalaya, enfance d'un chef ». Nous passerons aussi dans de nombreux villages encore préservés, et visiterons des monastères et sanctuaires Bouddhistes, cela dans un concentré de paysages très variés.

PARTICIPATION AUX FRAIS: 1950 Euros.

(Incluant la taxe spéciale Dolpo mais hors vol international)

Sont compris :

- la taxe spéciale (onéreuse !) de trekking dans le Dolpo,
- les vols intérieurs de Nepalgunj à Jumla, et de Juphal à Nepalgunj.
- les transports en bus de Katmandou à Nepalgunj AR,
- les nuits en hôtel (équivalent 2 étoiles) à Kathmandu,
- la fourniture des tentes d'altitude, des matelas, et de la nourriture de qualité et variée pendant le trek,
- un guide, assistants guide, cuisiniers et aide-cuisiniers Népalais,
- les porteurs pour les bagages personnels et collectifs, pendant toute la durée du trek,
- les frais de dossier C.A.F.

Reste à votre charge:

- **le vol international Paris – Katmandou – Paris** (le prix varie de 750 à 1200 Euros suivant les offres, les dates de départ et les dates d'achat)
- votre transfert le jour de votre arrivée de Paris et de votre départ de l'aéroport à l'hôtel (compter 5 à 6 E)
- le visa,
- l'équipement personnel,
- les repas à Katmandou (compter 3 Euros par repas au restaurant)
- l'assurance annulation – perte de bagages,
- les boissons et dépenses personnelles,
- la surtaxe aérienne dans le cas où le bagage de soute dépasse 18 kg pour les vols intérieurs.
- les pourboires (traditionnels en fin de trek)

DUREE ET DATES:

25 jours, dont 17 jours de marche. En du 2 au 26 Novembre 2010, dates pouvant être décalées de quelques jours suivant demande générale du groupe.

PROGRAMME INDICATIF: (voir plan ci-après)

Jour 1: vol Paris Katmandou

Jour 2: arrivée à Katmandou et découverte de la ville

Jour 3 : Katmandou – Nepalgunj en bus.

Jour 4 : vol Nepalgunj – Jumla et trek pour Gothe Chaur – 2750m.

Jour 5 : trek Gothe Chaur – Naphukana – 3000m

Jour 6 : Naphukana – Chaunrikot – 3075m

Jour 7 : Chaunrikot – Bheri Riverside Camp 2600m

Jour 8 : Bheri Riverside Camp – Gharpung River Camp 2910m

Jour 9 : Gharpung River Camp – Kagmara 3520m

Jour 10 : Kagmara – Kagmara Base Camp 4000m

Jour 11 Kagmara BC – **Col du Kagmara La 5120m** - Pungmo Khola Camp

Jour 12 : Pungmo Khola – Pungmo Village 3175m

Jour 13 : Pungmo Village – **PHOKSUNDO LAKE 3600m**

Jour 14 : PHOKSUNDO LAKE – visite de ce somptueux site

Jour 15 : Phoksundo Lake – Baga La Phedi Base Camp 4080m

Jour 16 : Paga La BC – **Baga La 5120m** - Numa La Base Camp 4800m

Jour 17 : Numa La BC – **Numa La 5360m** - Dho Tarap Village 4100m

Jour 18 : Dho – Lahini village 3560m

Jour 19 : Lahini – Tarakot 2600m – Dunai 2100m

Jour 20 : Dunai – Juphal

Jour 21 : Juphal – jour de réserve

Jour 22 : vol Juphal – Nepalgunj

Jour 23 : Népalgunj – Katmandou en bus

Jour 24: visite des sites de Katmandou ou journée libre

Jour 25: départ pour Paris

NIVEAU TECHNIQUE:

Il est conseillé d'avoir déjà effectué des courses d'altitude (au moins 4000 mètres dans les Alpes), pour avoir acquis une certaine résistance aux intempéries, au froid et à l'altitude. Le trek par lui même, ne présente pas de difficultés techniques

SANTE - VACCINATIONS:

Il est important de connaître sa résistance à l'effort et à l'altitude avant de partir. Pour cela il est vivement conseillé d'aller voir son médecin, et de faire un test à l'effort. Une visite chez le dentiste n'est pas inutile non plus. Il n'y a pas de vaccinations obligatoires, toutefois il est préférable d'être à jour des rappels de ses vaccins Tétanos/Polio, Typhim-Vi , hépatite, et éventuellement après avis du médecin : Diphtérie et traitement anti-Paludéen. Le service Parasitologie de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière renseigne et se charge des vaccinations sur place lors de la consultation; tél : 01.42.16.01.03 ou 01.45.85.90.21.

L'institut Pasteur est compétent aussi pour ces vaccinations ; tél : 01.40.61.38.53. Des renseignements médicaux peuvent être obtenus aussi au centre Air France ; T. 01.43.17.22.02.

FORMALITES:

Le visa peut être fait au consulat du Népal, 45 bis rue des Acacias, 75017 PARIS, Tél. 01.46.22.48.67. (de 10 à 13h du lundi au vendredi). Un visa simple valable pour une entrée et une sortie et valable 2 mois sur place, coûte 40 EUROS; il est utilisable dans les 6 mois qui suivent sa date d'émission. Mais la solution la plus simple est de le faire à l'aéroport de Katmandou à l'arrivée (prix entre 30 et 40 Euros – pensez à avoir l'appoint sur vous!)

Important : Lors de votre inscription, laissez au secrétariat les photocopies des 6 premières pages administratives de votre passeport, ainsi que 4 photos d'identité.

CLIMAT:

Climat continental en montagne : chaud et sec dans la journée et pouvant être très froid la nuit (pointes possible jusqu'à -20° à 5000 m), avec probabilités de chutes de neige. A Katmandou temps ensoleillé et doux (temp de 20 à 25°).

DECALAGE HORAIRE: 5 heures.

MATERIEL PERSONNEL:

L'ensemble de vos bagages seront répartis dans 2 sacs: un sac à dos de montagne (contenance 40 litres au minimum), et un sac de voyage ou un sac marin. Pour le vol, vous mettrez les objets lourds et compacts dans un sac de cabine (en évitant de dépasser le poids de 5 ou 7 kg – suivant les compagnies - et un volume de 55 X 40 X 20cm). Ce qui est volumineux et « contendant » tel que le duvet, les chaussures, le piolet, les crampons, etc..., ira dans le sac de soute qui ne devra pas excéder une vingtaine de kg (à confirmer auprès de votre compagnie aérienne). Pour les vols intérieurs, votre sac de soute ne devra pas excéder 18 kg. Sachez qu'il y a possibilité de laisser du matériel à l'hôtel de Katmandou pendant le trek, matériel qui sera récupéré au retour. Durant le trek, votre sac marin sera confié aux porteurs.

Prévoyez :

- chaussures de trek très chaude,
- plusieurs paires de chaussettes de laine,
- sac de couchage en duvet d'oie (temp.-20°)
- sacs plastiques pour maintenir les affaires au sec (pas de sacs poubelles)
- casquette, bob, ou chapeau de toile,
- couverture de survie,
- vêtements chauds de montagne (anorak, pulls, fourrures Polaires, bonnet, 2 paires de gants chauds, écharpes, moufles, goretex, etc...)

- sous-vêtements chauds de type thermolactyls éventuellement,
- lunettes de soleil (2 paires dont une de glaciers),
- cape de pluie,
- bâtons de marche télescopiques,
- lampe frontale avec piles alcalines et ampoules de rechange,
- couteau Suisse,
- cadenas pour fermer le sac marin,
- des gourdes ou bouteilles en plastique pour contenir 3 à 4 litres d'eau,
- un briquet,
- vêtements et lacets de rechange,
- papier hygiénique pour la durée du trek,
- petit nécessaire de couture,
- argent de poche en euros (en petites coupures) pour les dépenses personnelles et les imprévus,

PHARMACIE PERSONNELLE

- Vitamine C,
- Aspirine ou Paracétamol,
- Anti-diarrhéique type Imodium,
- Antiseptique intestinal type Ercéfuryl,
- Traitement antibiotique à large spectre,
- Pommade anti inflammatoire type Ketum,
- Collyre pour les poussières et les ophtalmie,
- Pastilles pour purifier l'eau, type Micropur,
- Pour éviter les ampoules : bandes adhésives type Elastoplast ou Biplast et double peau type Compeed,
- Produit anti moustique,
- Traitement pour rhumes, maux de gorges, toux.

liste non exhaustive...

Une pharmacie de groupe complète sera emportée pour ce voyage.

ORGANISATION:

- hébergement en hôtels en chambres doubles (ou single suivant disponibilités de l'hôtel) à Katmandou,
- autres nuits sous tentes à 3 places mais occupées par 2 personnes (les tentes sont montées le soir par les assistants du guide) – présence d'une tente WC montée à chaque étape.
- repas consistants et de qualité préparés par cuisinier assisté d'aide-cuisiniers (eau systématiquement bouillie, règles d'hygiène respectées) et pris sous une tente " messe ".

- les porteurs se chargent des bagages personnels pendant tout le trek.
- les participants ne portent que leur affaire de journée dans leur sac à dos.

NOMBRE DE PARTICIPANTS: minimum 5, maximum 10.

REUNION PREPARATOIRE:

Prévue avant le départ au CAF Ile de France; on fait connaissance et on aborde toutes les questions pratiques. Les participants de province qui ne peuvent venir à Paris pour cette réunion peuvent téléphoner au coordonnateur. Laissez vos coordonnées au C.A.F., et un courrier de convocation vous sera adressé en temps utile.

CALENDRIER DE VERSEMENTS :

Règlement en 2 fois; à l'inscription: 650 EUROS, et le solde 3 semaines avant le départ.

- Avant l'inscription, contactez impérativement l'organisateur, Gilles Caldor, tél 06.81.27.41.29. ou par mail : gillescaldor@yahoo.fr

- Les dates ne sont pas figées ; s'il y a une demande générale, il est possible de décaler le départ de quelques jours.

- Le circuit est proposé sans le vol, car désormais internet offre des opportunités d'achat à des dates proches du départ. L'achat du billet se fait donc sous la responsabilité du participant. Cependant le CAF peut se charger de l'achat de ce billet à la demande du participant. Le rendez-vous est fixé dès le premier jour à l'hôtel à Katmandou (dont l'adresse sera communiqué avant le départ). Ainsi le participant a la possibilité bien sûr de prolonger son séjour, s'il le désire.

- N'hésitez pas à demander au secrétariat la version papier de cette fiche technique avec la carte du trek, si vous ne pouvez l'imprimer.

