

**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

NEPAL: BELVEDERE DU KANGCHENJUNGA A 6020 m
11-NEP02

**TREK CIRCULAIRE DANS CETTE REGION ISOLEE ET TRES
PEU FREQUENTEE, VUES EXCEPTIONNELLES SUR LE
JANNU (7710m) ET LE KANGCHENJUNGA (8586m), MONTEE
SUR L'UN DES CONTREFORTS DU KANGCHENJUNGA A 6020m**

Le troisième sommet de la terre est une masse énorme constituée de 4 pics aux confins de l'Inde et du Népal. La région du Kangchenjunga, assez isolée, est relativement désertée par les trekkers ; elle est donc restée préservée.

C'est un extraordinaire trek très varié de 21 jours de marche qui nous emmènera au pied des faces sud et ouest du Kangchenjunga, et du mythique Jannu qui fût conquis de haute lutte par l'expédition française de 1962. Ce trek s'effectuera de façon circulaire, dont le point d'orgue sera la montée au belvédère situé sur l'une des épaules du Kangchenjunga à 6020m, après être passé au camp de base Nord (5120m). De là haut, nous aurons une vue époustouflante sur les géants environnants Népalais et Tibétains. Nous monterons par la vallée de Kabeli, et nous redescendrons par la vallée de Ghunsa. En raison de l'isolement de la région, l'engagement est réel. Le sentier est bon avec quelques passages parfois aériens.

Ce trek s'adresse à des marcheurs en quête d'authenticité et de découvertes, et souhaitant rester à l'écart de la sur fréquentation que l'on peut trouver dans les massifs du Khumbu et des Annapurnas.

De plus, l'ascension de ce contrefort à 6000m en automne, présente l'avantage de pouvoir être accompli sans crampons ni piolet. Les bagages en sont donc d'autant allégés.

PARTICIPATION AUX FRAIS: 2160 E (sans le vol international)

(PRIX MAINTENU POUR UN DEPART AVEC 5 PARTICIPANTS)

Sont compris :

- les vols intérieurs panoramiques Kathmandu – Biratnagar - Suketar aller et retour (en cas de problèmes météo, l'un de ces trajets peut être susceptible d'être remplacé par une liaison routière),
- les transports sur place en mini-bus, ou taxis,
- les nuits en hôtel (équivalent 2 étoiles) avec les petits déjeuners à Katmandou
- la fourniture des tentes (tentes à 3 places, mais occupées par 2 personnes) et de matelas fins (karrimatt),
- la nourriture de qualité et variée pendant le trek,
- une tente messe, tente cuisine, tente WC,
- un guide, des assistants guide, un cuisinier et des 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 (prévoir à l'aéroport de Katmandou 30 à 40 Euros)
- 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 pour l'équipe Népalaise (traditionnels en fin de trek)

DUREE ET DATES:

28 jours, dont 20 jours de marche. Du 27 Octobre au 23 Novembre 2010, dates pouvant être décalées de quelques jours suivant demande générale du groupe.

PROGRAMME INDICATIF: susceptible de modifications (voir carte jointe)

Jour 1) vol Paris - Katmandou

Jour 2) arrivée à Katmandou

Jour 3) vol Katmandou - Biratnagar

Jour 4) vol Biratnagar - Suketar (2300m) ; trek pour Lali Kharka,

Jour 5) Lali Kharka — Sinchebung,

Jour 6) Sinchebung — Marnankhe (2200m),

Jour 7) Mamankhe — Yamphudin (2300m),

Jour 8) Yamphudin — Ornje Khola (2260m)

Jour 9) Omje Torotan (2865m)

Jour 10) Torotan — Tseram (3700m)

Jour 11) Tseram — Oktang - camp de base sud du Kanchenjunga (4700m)

Jour 12) Oktang — Mirgin La (4620m)

Jour 13) Mirgin La - Sinion La (4600m)

Jour 14) Sinion - belvédère du Jannu - Ghunsa (3470m)

Jour 15) Jour de repos,

Jour 16) Ghunsa — Khambachen (4100m)

Jour 17) Khambachen — Lonak (4760m)

Jour 18) Lonak — Pang Pema (5120m)

Jour 19) Pang Pema – Camp de base du Kanchenjunga – MONTEE A L'EPAULE DU KANCHENJUNGA A 6020m et descente à Lonak,

Jour 20) Lonak — Ghunsa,

Jour 21) Ghunsa — Amjilassa,

Jour 22) Amjiassa— Tapethok,

Jour 23) Tapethok — Jogidanda,

Jour 24) Jogidanda — Suketar,

Jour 25) vol Suketar – Biratnagar - Katmandou,

Jour 26 et 27) jours de sécurité (l'un pouvant être intercalé durant le trek comme jour de repos)

Jour 28) départ pour Paris

NIVEAU TECHNIQUE:

Bonne condition physique en raison de l'altitude et de la longueur du trek. Il est conseillé d'avoir déjà effectué des courses d'altitude (au moins 4000 mètres), pour avoir acquis une certaine résistance aux intempéries, au froid et à l'altitude. La durée des étapes variera de 4 à 8 heures. L'ascension sommitale est un pierrier constitué de gros blocs.

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. De même que le l'institut Pasteur, 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 50 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 « contenant » tel que le duvet, les chaussures, les bâtons télescopiques, 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 chaudes (pour temp. de -10°)
- 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, gore tex, 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 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 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: 5 à 10 personnes.

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 VERSEMENT:

Règlement en 2 fois; à l'inscription: 700 Euros et le solde 3 semaines avant le départ.

INSCRIPTION:

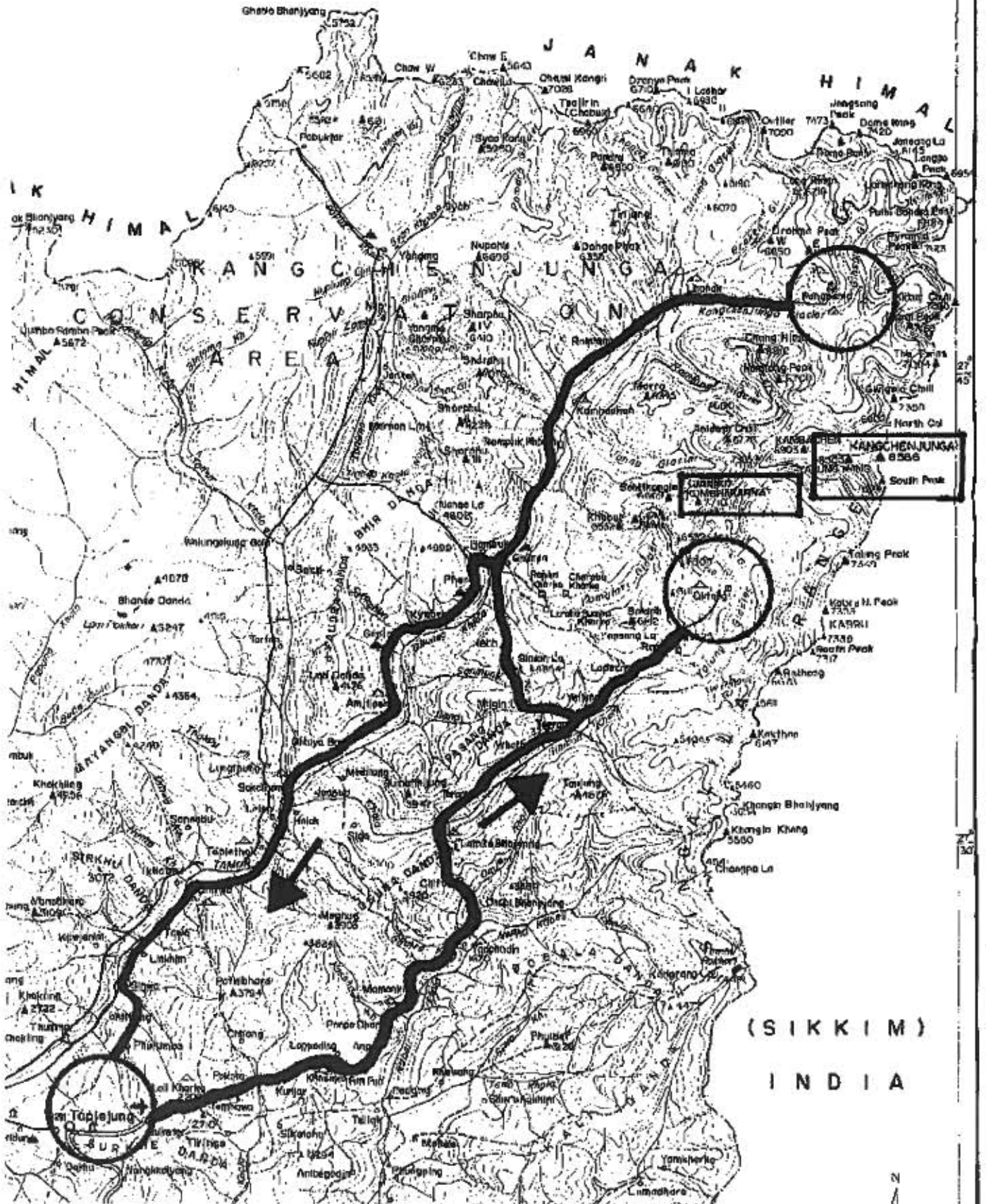
Dans la mesure du possible, s'inscrire au moins 3 semaines avant la date de départ. Pour faciliter la vie du coordonnateur, merci de ne pas attendre systématiquement qu'il y ait d'autres inscriptions avant la vôtre pour vous inscrire, car cela crée des situations ingérables ! De toutes façons, si le voyage ne part pas, un remboursement intégral est effectué dans les meilleurs délais.

DERNIER DELAI POUR S'INSCRIRE : Mardi 5 Octobre 2010

- *Avant l'inscription, contactez impérativement l'organisateur, Gilles Caldor,*
- *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.*

87° 45'

88° 00'



(SIKKIM)
INDIA

