

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

tél du secrétariat: 01.42.18.20.00. (ouverture : le Mardi 16h à 19h00, le jeudi 12h à 14h et de 16h à 19h, le vendredi de 16h à 19h, le samedi de 13h à 19h – TELEPHONER AVANT POUR AVOIR CONFIRMATION DE CES HORAIRES) 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)

INDE : GARWHAL 09-IND01

Région de la mythique Nanda Devi et du Shivling : trekking et ascension du Kalindi Peak : 6153m. Traversée du glacier de Gangotri, l'un des grands glaciers Himalayens (longueur 54 km !)

Ce voyage combine à la fois un très beau trek peu fréquenté, une ascension d'un sommet de plus de 6000m, la découverte de temples Hindouistes, et la découverte de pics, parmi les plus spectaculaires d'Himalaya.

La région du Garwhal est l'une des plus belles du continent Asiatique. C'est une terre d'adoration et de pèlerinage abritant de nombreux temples, et donnant naissance au Gange. On y trouve les plus hauts sommets d'Inde : la Nanda Devi 7817m, le Kamet 7781m, le Trisul 7122m et le Shivling 6543m, qui est une fantastique pyramide de glace et de roche, a proximité de laquelle nous passerons. Le fleuve sacré du Gange y prend d'ailleurs sa source.

Le trajet d'approche nous permettra de visiter de beaux temples Hindouistes nichés dans des jungles de rhododendrons et de bambous, entrecoupées de rizières en terrasses et de villages.

Après l'acclimatation, la partie du trek « haute montagne », nous fera traverser l'un des plus vastes glacier de l'Himalaya Indienne : le glacier de Gangotri, long de 54 km ! La montée au Kalindi Peak (6153m), sans être difficile, est une véritable course glacière de haute montagne ; nous franchirons aussi un col à 5947m qui, à lui seul est aussi déjà une course !

A ajouter à cela l'accueil chaleureux des habitants de cette région hautement spirituelle...

DUREE ET DATES:

30 jours en Août. Ce voyage est destiné à un groupe pré-constitué d'au moins 4 personnes.

NIVEAU TECHNIQUE:

Très bonne condition physique en raison de la haute altitude et de la longueur du trek. Il est conseillé d'avoir déjà effectué des courses d'altitude (au moins 4000 mètres dans les Alpes), pour avoir acquis une certaine résistance au froid et à l'altitude. La progression par elle même, ne présente pas de difficultés techniques.

Le Kalindi Peak nécessite l'utilisation de crampons. Son ascension est optionnelle. Les participants non entraînés à la progression sur glacier pourront soit se reposer au camp de base, soit monter au camp d'altitude durant la journée consacrée au sommet par l'équipe. En dehors de l'ascension, la durée des étapes variera de 4 à 7h de marche.

PARTICIPATION AUX FRAIS: 2380 Euros

Sont compris :

- le transport aérien aller et retour PARIS - DELHI sur compagnie régulière, en classe économique,
- les transports sur place en mini-bus, 4X4, et taxis,
- les nuits en hôtel (équivalent 2/3 étoiles) à Delhi. Dans la mesure du possible des chambres individuelles seront réservées.
- la fourniture des tentes d'altitude, des matelas, d'une tente messe, de tables, de chaises et de la nourriture de qualité pendant le trek,
- un guide,
- des cuisiniers, des porteurs et des chevaux pour les bagages personnels et collectifs, pendant toute la durée du trek,
- les frais de dossier C.A.F.

Reste à votre charge:

- l'équipement personnel,
- l'assurance annulation – perte de bagages, vivement conseillée,
- le visa,
- les repas dans les villes et lors des trajets en bus (compter de 2 à 3 Euros par repas)
- les boissons et dépenses personnelles,
- la surtaxe aérienne dans le cas où le bagage de soute dépasse 18 kg.
- les pourboires (traditionnels en fin de trek)

Si le budget prévu n'est pas entièrement dépensé, l'excédent est reversé aux participants. Si le nombre des participants est inférieur à 8, le prix est majoré suivant le barème ci-dessous. (en effet la répartition des coûts fixes inhérents à ce type d'expédition faisant appel à du personnel local en nombre, entraîne une croissance de la participation de chacun avec un petit nombre de participants). Le candidat aura la possibilité de refuser cette majoration et d'annuler sa participation ; il sera alors remboursé de l'intégralité des sommes versées.

<u>Prix par personne pour :</u>	-9 part : 2410 Euros
	-8 part : 2450 Euros
	-7 part : 2510 Euros
	-6 part : 2685 Euros

ORGANISATION:

- hébergement en hôtels en chambres doubles (ou single suivant disponibilités de l'hôtel) à Delhi,
- autres nuits sous tentes à 3 places mais occupées par 2 personnes (les tentes sont montées à chaque étape par les aides cuisiniers) – montées à chaque étape,
- repas consistants et de qualité préparés par cuisiniers assistés des aides cuisiniers (eau systématiquement bouillie, règles d'hygiène respectées) et pris sous une tente " messe " avec table et chaises pliantes,
- les porteurs et muletiers se chargent des bagages personnels pendant tout le trek.
- les participants ne portent que leur affaire de journée dans leur sac à dos.

PROGRAMME INDICATIF:

Jour 1 : Paris - Delhi

Jour 2 : journée à Delhi, visite des principaux sites.

Jour 3 : Delhi – Rishikesh (227 km) visite des temples d'Haridwar.

Jour 4 : Rishikesh – Uttarkashi (170 km) visite de l'institut/musée de la montagne fondé par Nehru.

Jour 5 : Uttarkashi – Gangotri (3048m) visite des gorges et des temples.

Jour 6 : trek pour Bhoj Kharak (6h)

Jour 7 : trek pour Kedar Kharak (5h)

Jour 8 : trek pour Kedar Tal (5h)

Jour 9 : trek pour Bhoj Kharak (5h)

Jour 10 : trek pour Gangotri (5h)

Jour 11 : trek pour Bhojwassa (3792m – 6h)

Jour 12 : trek pour Nandanvan (4337m – 4h) traversée du glacier du Gangotri, vue sur le Shivling.

Jour 13 : trek pour Vasuki Tal (4880m – 4h) nous longeons le glacier du Chaturangi.

Jour 14 : trek pour Khara Pathar (5480m – 4h)

Jour 15 : trek pour Sweta Glacier

Jour 16 : trek pour Camp de base du Kalindi Peak (5500m – 5h)

Jour 17 : Ascension du Kalindi Peak (6153m)

Jour 18 : jour de réserve après ascension

Jour 19 : trek pour le col du Kalindi (5947m) et Arwa Tal

Jour 20 : trek pour Raja Parav (4910m – 7h)

Jour 21 : trek pour Arwatal (3910m)

Jour 22 : trek pour Ghastoli (3796m – 6h)

Jour 23 : trek pour Badrinath (3096m – 6h)

Jour 24 : Badrinath - Joshimath

Jour 25 : Joshimath - Rishikesh

Jour 26 : Rishikesh - Delhi

Jour 27 : jour libre à Delhi

Jour 28 : Delhi – Paris

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 (peu de risques et uniquement à Delhi).

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. Des renseignements médicaux peuvent être obtenus aussi au centre Air France T. 01.43.17.22.02.

FORMALITES:

Le visa est à demander à l'ambassade de l'Inde 22, rue Albéric Magnard 75016 PARIS, tél 01.40.50.71.71. (ou voir le site de l'ambassade de l'Inde). Le prix est d'environ 50 Euros (à payer en espèces, fournir 2 photos). Téléphoner avant pour connaître les délais et les horaires de dépôt et de retrait des passeports. Attention aux dates de validité de votre passeport, il doit être valable 6 mois après la date de retour.

Si vous êtes en province, pour plus de simplicité et une meilleure fiabilité, vous pouvez utiliser les services de VISA EXPRESS qui se chargent de toutes les formalités et vous expédie votre passeport à domicile en recommandé. VISA EXPRESS, 54 rue de l'Ouest, BP 48, 75661 PARIS-CEDEX 14, Tél : 01.44.10.72.72.

Important : Lors de votre inscription, laissez au secrétariat les photocopies des 6 premières pages administratives de votre passeport, ainsi que 2 photos d'identité.

CLIMAT:

Climat continental en montagne : chaud et sec (voir aride) dans la journée et pouvant être très froid la nuit (pointes possible jusqu'à -20° à 5000 m). Il y a parfois un vent assez fort l'après-midi. On assiste parfois à quelques chutes de neige ou de pluie en été.

OFFICE DU TOURISME :

13 Boulevard Haussmann, 75009 Paris Tél : 01.45.23.30.45.

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Il faut un groupe constitué d'au moins 4 personnes (au maximum 10) pour que ce circuit puisse partir. Dès que ce premier groupe est constitué, des inscriptions individuelles peuvent être ajoutées

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, 30% du prix : 700 EUROS, et le solde 5 semaines avant le départ.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION:

15 Juin 2009. 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.

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 7 kg et un volume de 55 X 40 X 20cm), et ce qui est volumineux et « contendant » tel que le duvet, les chaussures, le piolet, les crampons, etc..., dans le sac de soute qui ne devra pas excéder 17 kg. Durant le trek, votre sac marin sera confié aux porteurs.

Prévoyez :

- chaussures de montagne chaudes pour le sommet,
- chaussures de trek plus légères pour le trek
- plusieurs paires de chaussettes de laine (ou polypropylène, plus chaudes),
- guêtres et surbottes,
- sac de couchage en duvet d'oie (allant au moins jusqu'à une temp.-20°)
- sacs plastiques solides pour maintenir les affaires au sec (pas de sacs poubelles, trop fragiles)
- casquette, bob, ou chapeau de toile,
- couverture de survie,
- vêtements chauds de montagne (anorak, pulls, fourrures Polaires, bonnet, 2 paires de gants chauds, écharpes, surmoufles, 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,
- piolet (l'emport sera confirmé avant le départ, possibilité éventuellement de prêt sur place, pour éviter de surcharger les bagages)
- baudrier, un descendeur (« 8 »), cordelette et mousquetons,
- crampons,
- guêtres,
- 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 dollars (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 ophtalmies,
 - Pastilles pour purifier l'eau, type Micropur,
 - Pour éviter les ampoules : bandes adhésives type Elastoplast ou Biplast et double peau type Compeed,
 - Répulsif à moustiques,
 - Traitement pour rhumes, maux de gorges, toux,
 - Vos médicaments, si vous suivez un traitement.
- liste non exhaustive...

Une pharmacie de groupe complète sera emportée pour ce voyage.

**IMPORTANT : NE PAS S' INSCRIRE AVANT D'
AVOIR TELEPHONE A L' ORGANISATEUR**

***N'OUBLIEZ PAS DE DEMANDER AU
SECRETARIAT LE PLAN DE CE TREK (papier) SI
VOUS NE L'AVEZ PAS RECU PAR E-MAIL !***

KALINDI KHAL TREKKING MAP

