

**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

BORNEO / MALAYSIE ***11-BOR01***

***treks dans la jungle, Sarawak : visite de la plus vaste salle
souterraine du monde, et ascension du Mont Kinabalu : 4095 mètres***

Le séjour débutera dans le Parc national de Gunung Mulu, dont sa végétation tropicale est la plus riche du monde, (3500 espèces de plantes vasculaires, dont la plus grande fleur du monde : la Rafflesia - 60 cm de diamètre !), territoire où les derniers spécimens d'orang-outan trouvent encore refuge.

Après avoir visité le gigantesque couloir souterrain recouvert de chauves souris de Deer Cave, nous pénétrerons dans la Sarawak Chamber. Noyé dans la jungle, c'est le plus grand vide souterrain actuellement connu sur terre.

Nous alternerons navigations en pirogues et marches à travers cette forêt tropicale envoûtante, pour faire l'ascension du Mont Api et du Mont Gunung Mulu, d'où nous apercevrons les « Pinnacles » qui sont d'incroyables aiguilles de roches acérées de 50 mètres surgissant de la canopée. Puis nous quitterons en pirogue le parc par la rivière Limbang, en passant à proximité du Sultanat de Brunei, pour nous diriger vers la région de Sabah et le Mont Kinabalu. Point Culminant de l'île avec ses 4095m, de son sommet on peut y apercevoir les Philippines. 10 plantes carnivores différentes, 26 catégories de Rhododendrons et 1200 variétés d'orchidées ont été recensées sur ses flancs... Avec en option, la plus haute Via Ferrata du monde au sommet du Kinabalu.

PARTICIPATION AUX FRAIS: 2070 Euros

(y compris les vols Paris - Kuala Lumpur - Miri et départ par Kota Kinabalu, ainsi que le vol Miri - Parc de Gunung Mulu)

Sont compris :

- **les vols internationaux,**
- tous les vols intérieurs,
- les transports en pirogues et véhicules entre les différents sites,
- les nuits en petits hôtels dans les villes et parfois chez l'habitant,
- la fourniture des tentes pour les camps,
- la nourriture pendant le trek,
- un guide et des aides,
- les taxes d'entrées dans les parcs nationaux - les frais de dossier C.A.F.

Reste à votre charge:

- les taxes,
- l'équipement personnel, - les repas dans les villes,
- l'assurance annulation - perte de bagages,
- les boissons (en dehors du trek) et dépenses personnelles,
- les pourboires traditionnels en fin de trek,
- ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « sont compris ».

Si le nombre des participants est inférieur à 10, le prix est majoré suivant le barème ci-dessous. Le candidat aura la possibilité de refuser cette majoration et d'annuler sa participation ; il sera alors remboursé des sommes versées.

Prix par personne pour : -9 participants : **2100 Euros**
-8 participants : **2140 Euros** -7
participants : **2180 Euros** -6
participants : **2295 Euros**

DUREE ET DATES:

Du 7 au 23 MARS 2011

PROGRAMME INDICATIF: (sous réserve de modifications dues à des raisons climatiques ou d'inaccessibilités de certains sites)

Jour 1: départ de Paris pour Kuala Lumpur

Jour 2 : vol Kuala lumpur - Miri

Jour 3: vol en Twin Otter de Miri vers le petit aéroport du Parc National de Gunung Mulu. L'après midi, par des chemins couverts de traverses en bois afin de faciliter la progression dans la forêt tropicale, nous accéderons à Deer Cave qui est un immense couloir souterrain au plafond duquel sont accrochés 2 millions de chauves souris. Puis nous nous dirigerons vers Lang's cave, très jolie grotte concrétionnée. Ces 2 grottes sont aménagées.

Jour 4: Première journée aventure avec l'exploration de la grotte de Gua Nasib Bagus, avec sa fameuse Sarawak Chamber, qui avec ses **600 X 400 X 100 mètres est le plus grand vide souterrain du monde connu à ce jour**. Le parcours dans cette grotte ne possède pas de difficultés techniques, c'est une extraordinaire randonnée souterraine, unique. La grotte n'est pas aménagée ; les casques avec éclairage seront fournis.

Jour 5: Départ par un sentier dans la jungle pour l'ascension du Mont Gunung Mulu (**2350m**) en 2 jours. Trek de 16 km jusqu'au camp 4.

Jour 6: Montée assez éreintante jusqu'au sommet du Mont Mulu et vue sur les premiers « Pinnacles », ces aiguilles de calcaire étonnantes, dont certaines atteignent les 50 mètres.

Jour 7: Retour du Mont Mulu, et repos l'après-midi.

Jour 8 : Départ en pirogue pour les grottes de Wind et Clearwater, où nous verrons une très jolie rivière souterraine. Nous pourrons emprunter un chemin aérien équipé d'échelles se faufilant entre les concrétions qui nous mènera jusqu'à l'ouverture de la plus longue galerie souterraine d'Asie du Sud Est (51 km de long). Après une nouvelle navigation sur la rivière jusqu'à Long Litut, nous accomplirons un trek de 9 km à travers la forêt de Lowland jusqu'au camp 5, sur un sentier encombré des racines de cette forêt primaire.

Jour 9: Ascension du Mont Api (1750m) ; 1200 mètres de dénivelé et ascension éprouvante. En arrivant vers le sommet, des échelles nous aiderons pour progresser entre les aiguilles rocheuses acérées. Retour au camp 5.

Jour 10: Trek de 12 km pour Kuala Terikan par le chemin des « Chasseurs de tête », puis navigation sur la rivière Medalam pour Metawai, où nous verrons des champs d'orchidées. Nuit à Iban Longhouse.

Jour 11: Nouvelle navigation, puis autocar jusqu'à Limbang.

Jour 12 : Bateau express pour rejoindre par la mer Kota Kinabalu

Jour 13: Départ pour le parc national du Mont Kinabalu, par une route superbe. Nous logerons à 1500 mètres. Vue sur le sommet qui nous attend, surmonté de pointes acérées.

Jour 14: Montée vers le chalet/refuge de Laban Rata (3372m) en 5 heures, pour y passer la nuit. Pendant la montée, nous pourrons découvrir ces incroyables plantes carnivores, Rhododendrons, et peut être la fameuse Rafflesia, plus grande fleur du monde !

Jour 15: Montée au sommet du Mont Kinabalu (4095m). Le chemin est escarpé, mais des mains courantes ont été placées pour aider à franchir les dalles de granit des promontoires rocheux. Si le temps est favorable, nous pourrons apercevoir les Philippines du sommet. Au retour nous aurons la possibilité (mais pas l'obligation !) d'emprunter une via ferrata vertigineuse nouvellement créée, et réputée comme étant la plus haute du monde (3800m) pour nous ramener jusqu'au refuge. (Le matériel pour la Via Ferrata est prêté sur place).

Jour 16: Départ de Kota Kinabalu pour Kuala Lumpur en avion.

Jour 17: vol de Kuala Lumpur pour Paris.

NIVEAU TECHNIQUE:

Les treks par eux-même, ne présentent pas de difficultés techniques. Bonne résistance aux chaleurs humides. **Pour les claustrophobes ou allergiques aux cavernes, ce programme peut parfaitement se dérouler sans visites souterraines, celles-ci ne durant que quelques heures.**

SANTE - VACCINATIONS:

Avant le départ, une visite chez son médecin et chez le dentiste n'est pas inutile. Il est préférable d'être à jour des rappels des vaccins : Fièvre jaune, Tétanos/Polio, Typhoïde, hépatite A et B, Encéphalite Japonaise, Rage et éventuellement après avis du médecin : Diphtérie et traitement anti-Paludéen (Chloroquine et Proguanil). 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:

Pour les ressortissants de la CEE, aucun visa n'est requis. Le passeport doit être valable au moins 6 mois.

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 chaud et humide en plaine. Sur le sommet du Kinabalu, la température peut descendre en dessous de 0, s'il y a du vent.

DECALAGE HORAIRE: + 6 heures en été.

MATERIEL PERSONNEL:

Pour le vol international, pour votre sac de cabine évitez 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 bâtons de marche, ira dans le sac de soute. _

Prévoyez :

- chaussures de trek imperméables,
- sac de couchage léger, car il ne servira que dans le parc de Gunung Mulu - sacs plastiques pour maintenir les affaires au sec (pas de sacs poubelles)
- casquette, bob, ou chapeau de toile,
- couverture de survie,
- une veste polaire,
- sous-vêtements transpirants,
- lunettes de soleil,
- 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, les taxes, les pourboires 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...

ORGANISATION:

- hébergement en hôtels en chambres doubles (ou single suivant disponibilités de l'hôtel) dans les villes ou chez l'habitant,
- autres nuits sous tentes,
- durant le trek, il faut porter son sac personnel, car il n'y a pas de porteurs en Malaisie.
- déplacement dans différents véhicules, en pirogues à moteur, bateau express et avion, entre les sites.

NOMBRE DE PARTICIPANTS: minimum 6, 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 VERSEMENT:

Règlement en 2 fois; à l'inscription: 600 EUROS, et le solde 5 semaines avant le départ.

INSCRIPTION:

Dans la mesure du possible, s'inscrire au moins 3 mois 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

- 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.