

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

Tél du secrétariat: 01.42.18.20.00. (aux heures d'ouverture de l'accueil) fax: 01.42.18.19.29

(N° d'agrément tourisme : AG 075950054)

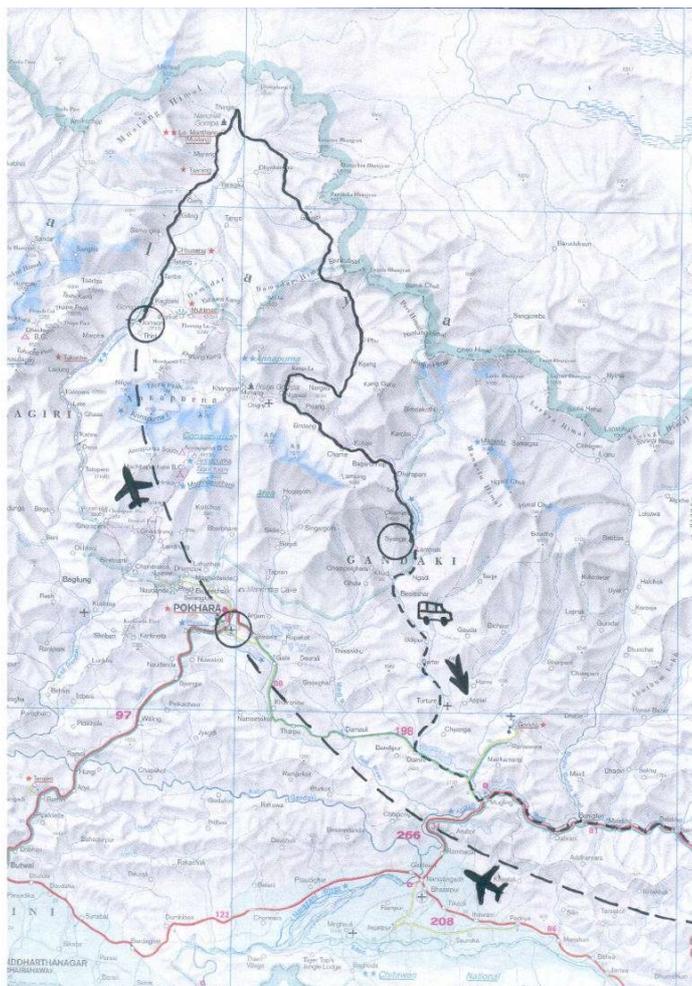
Coordonnateur C.A.F. : Gilles CALDOR

Mail : gillescaldor@yahoo.fr

NEPAL MUSTANG : ASCENSION DU SARIBUNG 6328m

14-NEP01

Vu l'isolement de cette région aux confins du Népal et du Tibet, jusqu'à présent peu de trekkers ont eu l'occasion de faire cette traversée de la chaîne du Damodar Himal. Ce trek original nous permettra de découvrir dans un premier temps l'ancien royaume du Mustang avec ses fameux monastères, ses villages troglodytes et ses falaises colorées. Nous arriverons ensuite dans une zone glacière qui nous permettra de franchir le col du Saribung (6042m), avant de nous attaquer à l'ascension du Saribung Peak (6328m). Cette région n'a été ouverte que récemment aux étrangers. Nous terminerons le parcours par les vallées encaissées de Naar et Phu, avant de retrouver la partie terminale du tour des Annapurnas. Nous apercevrons quelques 8000 de la région, tels que le majestueux Daulaghi, l'Annapurna et le Manaslu. Il est bien sûr possible pour les participants qui ne souhaitent pas entreprendre l'ascension du sommet, de se limiter au franchissement du col. Le groupe serait alors divisé en deux et se retrouvera au complet à l'étape du soir.



PARTICIPATION AUX FRAIS :

3180 Euros *COMPRENANT LES TAXES POUR LE MUSTANG, LE SARIBUNG ET LES ANNAPURNAS (s'il y a au moins 9 personnes dans le groupe)*

(S'il y a moins de 9 personnes dans le groupe, le prix par participant est majoré. Si le participant refuse cette majoration il a la liberté d'annuler sa participation au voyage).

Sont compris :

- le transport aérien aller et retour Paris - Katmandou en classe économique,
- le vol intérieur Katmandou – Pokhara - Jomsom
- LES TAXES LOCALES DE PERMIS DE TREK ET D'ASCENSION
- les transports sur place en bus, mini-bus, taxis ou véhicule 4X4,
- les nuits à l'hôtel, ainsi que tous les repas durant le trek.
- la fourniture des tentes, d'une tente « mess » et de la nourriture pendant le trek,
- un guide de trek local, une équipe cuisine, et des porteurs pendant toute la durée du trekking,
- les frais de dossier C.A.F.

Reste à votre charge :

- l'équipement personnel,
- les repas dans les villes (en dehors des petits déjeunés ; compter en moyenne 3 E)
- l'assurance annulation,

- les boissons et dépenses personnelles,
- la taxe d'aéroport du vol retour et la surtaxe aérienne dans le cas où le bagage de soute dépasse 18 kg.
- les pourboires,
- ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « sont compris ».

DUREE :

30 jours s'intercalant dans une fourchette de dates comprise entre le 15 Octobre et le 19 Novembre 2013. Les dates précises seront définies ultérieurement en fonction des possibilités et opportunités d'achat de billets. En cas d'insuffisance d'inscriptions, ce voyage pourra être reporté.

ITINERAIRE INDICATIF :

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

jour 01: arrivée à Katmandou

jour 02: vol Katmandou – Pokhara – visite de la ville de Pokhara

jour 03: vol Pokhara – Jomosom (2730m) puis trek jusqu'à Kagbeni (2860m). Kagbeni dominé par son impressionnant monastère, est un très beau village fortifié d'architecture Tibétaine et est la porte d'entrée du Mustang.

jour 04: trek de 3h30 jusqu'à Chele (3075m). Grande vallée désertique bordée de falaises percées de grottes.

jour 05: trek de 7h de Chele à Geling (3560m), en franchissant un premier col à 3600 m, suivi d'un deuxième à 3870m.

jour 06: trek de 6h jusqu'à Dhakmar (3800m), franchissement du col de Nyi La à 3990m, puis deuxième col, le Ghami La (3770m). Ensuite sentier en balcon jusqu'à Dhakmar.

jour 07 : trek de 4h30 jusqu'à Tsarang (3590m). Après avoir franchit un premier col à 4050m nous descendons jusqu'au monastère de Lo Gekar (qui date du 8 ème siècle) avant d'arriver au très joli village de Tsarang.

Jour 08 : trek de 4h : nous verrons des habitations troglodytes avant d'arriver la pittoresque capitale fortifiée de Lo Manthang (3820m)

Jour 09 : trek de 4h pour rallier Yara Gumba (3400m) franchissement d'un col à 4100m, puis descente au milieu de Cheminées de Fées.

Jour 10 : trek de 5h pour Luri Gompa (3887m). Nous verrons une incroyable citée troglodyte de 17 étages.

Jour 11 : trek de 6h pour Ghuma Thanti (4745m), vue sur le Daulaghiri et passage d'un haut col à 4940m.

Jour 12 : trek de 6h pour Parsche Khola (4890m), franchissement d'un col à 5320m, vues sur le Daulaghiri et l'Annapurna 1 (à noter que l'Annapurna 1 ne se voit pas lorsque l'on se trouve sur le « tour des Annapurnas »).

Jour 13 : trek de 5h pour Damodar Khunda (4970m), franchissement d'un col à 5490m, nous voyons enfin les sommets du Damodar Himal, avec une vue privilégiée sur le Daulaghiri.

Jour 14 : trek de 3h pour le camp de base du Saribung (5240m)

Jour 15 : trek de 5h pour le camp 1 (camp de la moraine 5720m). Nous rejoignons le glacier et nous suivrons une grande allée de pénitents de glace.

Jour 16 : la plus grosse journée du trek avec 7 à 8h de progression ; ascension **au col du Saribung (6042m)** en 3h sur la moraine puis sur le glacier peu crevassé. Il reste ensuite 280 mètres pour atteindre **le sommet à 6328m** par des pentes de neige d'environ 30 degrés. La descente sur l'autre versant glacière est plus crevassé, avant de retrouver la moraine.

Jour 17 : trek de 6h. Camp de base de Bhrikuti (5070m) et le village de Phu.

Jour 18 : journée de repos dans le village de Phu (3995m).

Jour 19 : trek de 6h pour Mahendra Pul (3490m).

Jour 20 : trek de 7h pour Kang la Phedi (4530m) , en passant par le village de Naar (4100m).

Jour 21 : trek de 6h pour Ngawal (3680m). Nous franchissons le col du Kang La à 5320m .

Jour 22 : trek de 6h pour Brathang (2840m)

Jour 23 : trek de 5h pour Dharapani (1900m)

Jour 24 : trek de 7h pour Syange (1050m)

Jour 25 : retour en véhicule à Katmandou.

Jour 26 : jour de sécurité (visite des différents sites de Katmandou et alentours)

Jour 27 : jour de sécurité

Jour 28 : vol pour Paris

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 ainsi que de la progression sur glacier), pour avoir acquis une certaine résistance aux intempéries, au froid et à l'altitude. La progression par elle même, ne présente pas de difficultés techniques. La montée au col du Saribung (6040m) se fait en 3 heures, suivi de 280m de pentes de neige à environ 30 degrés pour arriver au sommet à 6328m.

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 :

Demande de visa :

Toutes les précisions sont sur le site : <http://www.ambafrance-np.org/Les-visas-pour-se-rendre-au-Nepal> (bien s'assurer au moment du départ que la possibilité de faire le visa à l'aéroport est toujours valide à ce moment là)

Attention aux dates de validité de votre passeport ; il doit être valable encore 6 mois après votre date de retour. Lors de votre inscription, laissez au secrétariat les photocopies des 4 premières pages de votre passeport, ainsi que **4 photos d'identité** (indispensables pour le permis de trek).

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. (par contre leurs services ne sont pas gratuits !) VISA EXPRESS, 54 rue de l'Ouest, BP 48, 75661 PARIS-CEDEX 14, Tél : 01.44.10.72.72.

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 Kathmandou temps ensoleillé et doux (temp de 20 à 25°).

DECALAGE HORAIRE : 5 heures.

MATERIEL PERSONNEL :

Important : les agents aéroportuaires Népalais peuvent confisquer toutes les piles qui seraient susceptibles de traîner dans les sacs de cabine. Donc mettez toutes les piles et batteries, dans le sac de soute.

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, compacts, et non contenant dans votre sac de cabine (en évitant de dépasser le poids de 7 kg – à confirmer suivant la compagnie), et ce qui est volumineux et « contenant » 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 montagnes très chaudes (pour temp. de -20°) pour le sommet,
- chaussures de trek pour l'approche,
- 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 thermolactyl
- lunettes de soleil (2 paires dont une de glaciers),
- cape de pluie,
- bâtons de marche télescopiques,
- piolet et crampons avec anti-bottes,
- 1 broche à glace,
- 1 cordelette (pour faire le cas échéant un « machard »),
- 2 mousquetons,
- baudrier, guêtres,
- lampe frontale avec piles alcaline 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 ophtalmie,*
- ❖ *Pastilles pour purifier l'eau, type Micropur,*
- ❖ *Pour éviter les ampoules : bandes adhésives type Elastoplast, Biplast ou double peau type Compeed,*
- ❖ *Produit anti moustique,*
- ❖ *Traitement pour rhumes, maux de gorges, toux.*

liste non exhaustive...

ORGANISATION :

- hébergement en hôtels dans les villes (équivalent 2 étoiles – normes européennes -
- autres nuits sous tente (2 personnes maximum par tente) ou en lodges à certains endroits,
- repas consistants préparés par cuisinier et pris sous une tente « messe ».
- porteurs
- transport en avion de Katmandou à Pokhara, puis jusqu'à Jomsom. A la fin du trek, retour à Katmandou en minibus.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 11 maximum

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: 1000 EUROS, et le solde 5 semaines avant le départ.

INSCRIPTION:

Dans la mesure du possible, s'inscrire au moins 4 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, (numéro de téléphone portable disponible au secrétariat, ou par mail: gillescaldor@yahoo.fr)