



# Rolwaling par le Tashi Lapcha



Le Trekking du Tashi Lapcha est une combinaison des régions du Rolwaling et de l'Everest et offre une belle expérience dans des endroits retirés du Népal. Il offre également un beau panorama de montagnes, une faune et une flore diverses et des cultures locales riches. Ce trek requiert une bonne expérience de la marche et une bonne forme physique. Le Col de Tashi Lapcha est la grosse partie de ce programme puisqu'il vous emmène à 5755 mètres de haut.

**Altitude max : 4 920 m**

**Saison : octobre-novembre mars-mai**

**Difficulté : très engagé / base d'alpinisme**



12 jours de trek



et



Lukla-Kathmandu

## Itinéraire :

: Arrivée à Kathmandu. **Accueil et installation dans votre hôtel. Nuit Hôtel**

**1 Jour : Kathmandu - Jagat - Gongar Khola (1 440 m) ⌚ 8**



par la route construite par les Chinois et qui mène au Tibet., jusqu'au village de Dolakha (1660m) puis de Jagat (1400m) la piste/route devient difficile... Puis chemin fesant nous arrivons au village de Gongkar Khola.

**2 Jour : Gongar Khola (1 440 m) - Simigaon (1 990 m) ⌚ 4**

Courte journée de marche mais le chemin est raide pour atteindre le village sherpa de Simigaon, étalé en terrasse sur 200m de dénivelé à flanc de montagne.

**3 Jour : Simigaon (1 990 m) - Dongsang Kharka (2 900 m) ⌚ 6**

Série de montées et de descentes au milieu d'une superbe forêt de feuillus. Descente parfois délicate pour rejoindre la rivière Rolwaling Khola et notre campement du soir.

**4 Jour : Dongsang Kharka (2 900 m) - Beding (3 690 m) ⌚ 5**

Etape en fond de vallée pour rejoindre le village de Beding. Le village est petit par la taille, mais grand par sa réputation d'avoir des Sherpas particulièrement forts dans les expéditions des sommets de plus de 8000 mètres d'altitude.

**5 Jour : Beding (3 690 m) - Na (4 150m) ⌚ 4**


Courte marche en fond de vallée pour atteindre le village d'été de Na (4180m), entouré de champs de pommes de terre, au pied de nombreux sommets de plus de 6000m, dont le superbe Tsoboje (6689m).

**6 Jour : Na (4 150m)**

Journée d'acclimatation. Balade autour de Na, possibilité de monter, en se ménageant, en direction du col Yalung La (5 310 m). **\*\*Nous conseillons une seconde journée d'adaptation pour une meilleure acclimatation avant la pass.**

**7 Jour : : Na (4 150m) - Kabug (4 560 m) ⌚ 5** 

Départ fort matinal pour rejoindre le lac Tsho Rolpa (4540m) puis le chemin surplombe la rive gauche de ce lac. Campement à Kabug, dans un univers très minéral. Après-midi de repos en pleine haute montagne..

**8 Jour : : Kabug (4 560 m) - Phedi (5 200m) ⌚ 6** 

Journée au milieu des sommets et première nuit sous la tente au pied du col.

**9 Jour : Phedi (5 200m) - Tashi Lapcha pass 5 800m - après pass phedi (4 800m)** 🕒 6 

C'est le grand jour : Départ aux aurores pour le Tashi Lapcha. Nous camperons après la passe .

**10 Jour : Phedi (4 800m) - Thame (3 800m)** 🕒 5

Nous rejoignons le parcours du trek du camp de base de l'Everest. Nuit au beau village de Thame et son monastère perché.

**11 Jour : Thame (3 800m) - Namche Bazar (3 500m)** 🕒 5

Chemin tranquille jusqu'à Namche Bazar la capitale Sherpa du Solu Khumbu.

**12 Jour : Namche Bazar (3 500m) - Lukla (2 840m)** 🕒 7

Dernier jour de trek, sur le chemin très fréquenté entre Namche Bazar et l'aéroport de Lukla

**13 Jour : Lukla -- Kathmandu**



le matin pour Kathmandu. . *Nuit hôtel*

: *Transfert à l'aéroport*

**\*\* Il est aussi possible, d'effectuer de nombreuses variantes sur cet itinéraire, Les étapes peuvent s'aménager avec votre guide et aussi selon les conditions météorologiques.**

**\*\*\* Il peut arriver, pour cause de mauvaise météo, que le vol soit retardé ou annulé... Vous devez prévoir impérativement 2 journées de sécurité à Kathmandu avant votre vol international. Maintenant il est possible de rejoindre Kathmandu en jeep, bus depuis Lukla, mais il faut compter minimum 2 jours.**

- Trek en solo non disponible sur cet itinéraire
- **Guide francophone** En supplément
- **Transferts aéroport pour vols internationaux** En supplément
- **Visites culturelles** En supplément
- **Hôtels** Namtso Rest house (Avec salle de bain/WC dans la chambre sans petit déjeuner/ Thamel)  
Prince (salle de bain/WC avec petit déjeuner / Chetrapati / 2\*)  
Mandala Boutique (salle de bain/WC avec petit déjeuner/ Chetrapati /3\*)  
Mi Casa (salle de bain/WC avec petit déjeuner/ Thamel /3\*)  
Kantipur Temple (salle de bain/WC avec petit déjeuner/Thamel /3\* charme)



2 : A partir de **Nous consulter** € / personne

6 : A partir de **Nous consulter** € / personne

- **En supplément**

Les prix peuvent varier en fonction du taux de change entre l'euro et la devise locale ainsi que les taxes gouvernementales et sont donnés à titre indicatif. Nous vous proposerons un devis «sur mesure» dès que vous serez en **contact avec nous**.

#### **Compris :**

- Transports mentionnés au programme.
- Lodge avec pension complète pendant le trekking (petit déjeuner/repas et diner végétariens, choisis parmi les propositions de votre guide /1 boisson chaude par repas)
- Permis (carte TIMS) et entrées parcs nationaux
- Guide anglophone (ou francophone avec supplément), sherpas (à partir de 4 personnes sur cet itinéraire/ 2 à partir de 8), porteurs (1 porteur se charge de 2 sacs maximum et d'un poids total de 24/28kg)



- Vol Lukla/KTM pour vous et votre guide. Les porteurs viennent de Saleri.
- Assurance, transport, gîte et couvert équilibre locale

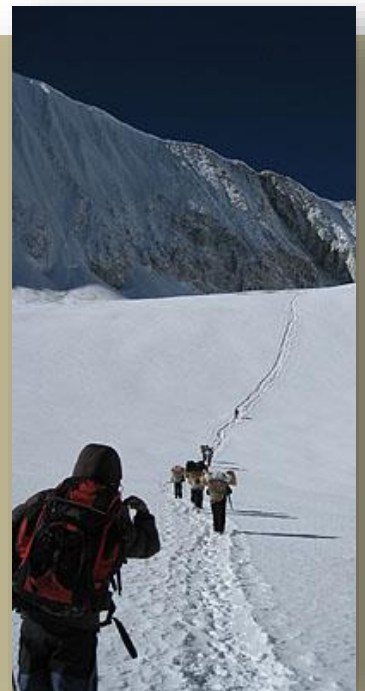
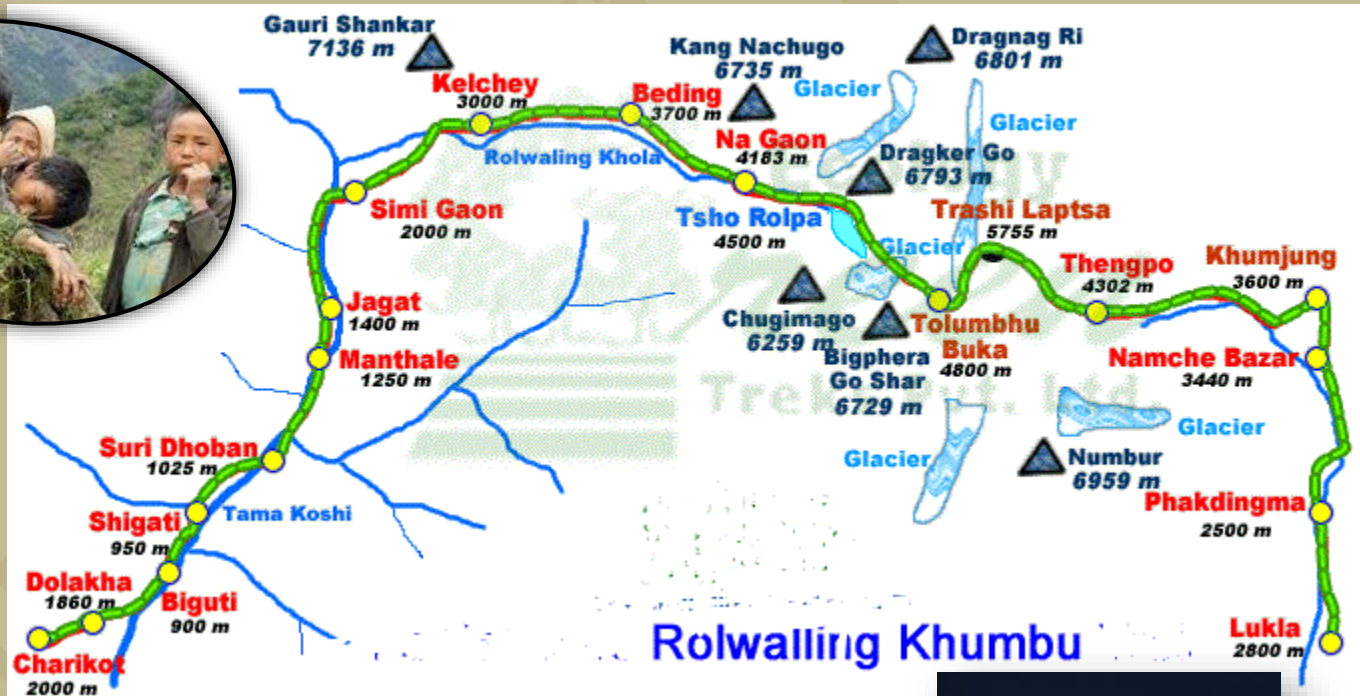
### **A votre charge :**

- Séjour à Kathmandu
- Eau en bouteille, boissons alcoolisées et sodas pendant le trek
- Douche chaude et recharge de batteries
- Pourboires
- Équipement personnel (duvet, etc.)
- Vol international
- Visa népalais
- Assurance personnelle Très important : Soyez sûr que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux, coût d'évacuation par l'hélicoptère et rapatriement par le vol international pour rentrer chez vous.

Si vous souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous proposer d'autres activités et nous charger de les organiser pour vous :

Des séjours dans le Terai à Chitwan ou Bardia, découverte de Bhaktapur, Bandipur, de la vallée de Kathmandu ou du rafting et canoning ou des cours de cuisine ou de Yoga, un survol de l'Himalaya ou en ULM à Pokhara

Voir nos propositions détaillées sur le site



**Agence : PARFUM DU NEPAL Trekking & Expedition (P).L.T.D**

Email: [info@parfumdunepal.com](mailto:info@parfumdunepal.com) Website: [www.parfumdunepal.com](http://www.parfumdunepal.com)