



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu,
Népal Licence de l'agence: 851/064 Phone: + 977 01 4822416
chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

*Agence locale francophone au Népal,
Voyage sur mesure, randonnée et trek d'aventure*

Manaslu Trek via Arughat 19 jours 18 nuits

Ce trek se situe dans la région ouest du Népal et a été ouvert aux trekkers en 1991, cette région est encore limitée par le nombre de groupes de randonneurs. Ce circuit est géographiquement spectaculaire et culturellement fascinant. Beaucoup d'habitants de cette région et spécialement dans le haut de Buri Gandaki rivière les Nupri sont d'origine tibétaines.

19 jours dont 15 jours de trek
Hôtel à Katmandu : 3 nuits
Altitude maximum (5213m)
Difficulté moyenne/bon marcheur/ bonne condition physique
De préférence : Mars / Avril/ Mai /mi septembre/Octobre/ Novembre
5 à 7 h de marche /jour

- Jour 01 Arrivée/Kathmandu
- Jour 02 Visite Pasupatinath /Boudnath/Patan
- Jour 03 Kathmandu/Arughat
- Jour 04 Arughat/ Soti Khola
- Jour 05 Soti Khola/Machi Khola
- Jour 06 Machi Khola/ Jagat
- Jour 07 Jagat/ Ngyak
- Jour 08 Ngyak/ Ghap
- Jour 09 Ghap/Lho
- Jour 10 Lho/ Samagompa
- Jour 11 Samagompa/ Samdo
- Jour 12 Journée d'acclimatation
- Jour 13 Samdo/Dharmasala/Larkya Phedi
- Jour 14 Larkya Phedi/Bhimthang via Larkya Pass /Bhimtang
- Jour 15 Bhimthang/Tilje
- Jour 16 Tilje/Taal
- Jour 17 Taal/ Besisahar
- Jour 18 Besisahar/ Kathmandu
- Jour 19 Transfert à l'aéroport et départ

Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée / Kathmandu (1334m)
Transfert à l'hôtel avec l'un de nos Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais. Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le « Dal Bhat » et d'autres

spécialités dans des plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses avec des tenues d'ethnies différentes.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi <http://www.hotelmarsyangdi.com> ou similaire
Dîner de bienvenue

Jour 02 Visite Pasupatinath /Boudnath/Patan

Bouddhanath Stupa environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée et au monde. Il apparaît indistinctement 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa avec des centaines de roues de prière et 108 petites images de Bouddha tout autour. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha. Tous les bouddhistes les remplissent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals bouddhistes. Les plus anciens et les plus glorieux dans le monde qui serait deux mille ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

Pashupatinath: centre de religion hindouiste, lieu de crémations, de prières et de rituels dédié à Shiva. Pashupatinath: l'un des plus célèbres pèlerinages hindous et l'un des centres religieux les plus étendus au monde. On y adore Shiva sous la forme de pashupati qui **signifie seigneur protecteur des animaux et maître du troupeau**). Le temple, sa forme actuelle date du XVII^{ème} siècle, c'est aussi un lieu de crémations et de purification. Les brahmanes pieux (croyant) s'y rendent chaque matin dans la rivière Bagmati. **Sadhu**: les fous de dieu, sont couverts de cendres. Ce sont des hommes respectés, habités par la parole divine qui se livrent à la méditation et demandent l'aumône (argent ou nourriture). Ils renoncent aux biens matériels et à leur famille.

Patan la deuxième plus grande ville dans la vallée est située à 6 km au sud de Katmandou. La grande construction de Patan en plein essor eu lieu sous le Mallas en 16^{ème}, 17^{ème} et 18^{ème} siècle. De nombreux temples de modèles largement divers, aussi bien que beaucoup de monastères bouddhistes, sont dispersés autour de cette fascinante ville. Patan est célèbre pour ses métiers et métaux ouvrés qui sont de merveilleux souvenirs.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi <http://www.hotelmarsyangdi.com> ou similaire
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 03 kathmandu/Arughat (640m)

Petit-déjeuner au puis départ en véhicule privé environ 9h de route. Déjeuner en route à Dhading Besi sur la route belle paysage traditionnel Népalais. Nous continuons encore pendant quelques kilomètres sur la piste, pour rejoindre Ankukhola, puis Arughat Bazaar où nous retrouvons l'ensemble de nos porteurs, cuisiner et assistant...

Hébergement : sous tente ou Lodge

Dénivelé : - 710m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Jour 04 Arughat/ Soti Khola (775m)

Nous suivons la rivière Budhi Gandaki , nous passons les villages de Morder et de Simre et atteignons la rivière Arkhat. Nous montons vers Kyoropani à travers forêt et champs.

Campement au confluent de la rivière Seti un lieu idéal pour prendre un bain frais !- 6h de marche

Hébergement : sous tente ou Lodge

Dénivelé : +135m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Soti Khola/Machi Khola (900m)

Descente puis montée, nous traversons une forêt peuplée de singes pour arrivée au village de Riden Gaon. A Lambesi le sentier descend et suit le lit de la rivière, Budi Gandaki.. 6h de marche

Hébergement : sous tente ou Lodge

Dénivelé : +125m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Machi Khola/ Jagat (1340m)

Nous traversons Khrola besi ou se trouve une source d'eau chaude appelé Tatopani, forêt puis Dovan énorme rapide a Jagat très belles maisons de pierre, région bouddhiste environ 6h de marche.

Dénivelé : +440m

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Jagat/ Ngyak (2310m)

Petit-déjeuner puis trek vers le village de Ngyak sur le chemin belle vue du Sringi Himal (7177 m), nous continuons vers le village de Sirish Gaon, puis la vallée de la Gandaki qui se resserre montée jusqu'à Ngyak région peuplée de Gurung et Tibétain.

Dénivelé : + (910m)

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Ngyak/ Ghap (2100m)

Nous suivons le sentier le long de la Deng River, A Ghap nous sommes dans un village Tibétain, beaucoup de chortens moulins à prière dans les alentours, 6h de marche

Dénivelé : -210m

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Ghap/Lho (3100m)

Après avoir traversé le pont au dessus de Budi gandaki nous suivons une piste à travers champs puis villages de Namru, Sho d'où l'on peut apercevoir le Naike peak(7157m), Manaslu north (7774 m) et le Manaslu (8150m)7h de marche.

Dénivelé : -1000m

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Lho/ Samagompa (3450m)

Petit-déjeuner tranquillement puis montée facile progressivement vers Samagompa avec une vue incroyable sur les sommets. Quelques petites auberges et magasins

permettent aux habitants de vivre. Camp à Sama Gaon à côté du monastère environ 6h de marche pour arriver à votre camp.

Dénivelé : +350m

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Samagompa/ Samdo (3900m)

Montée progressive dernier village où l'on commerce beaucoup avec le Tibet (à 1 journée) par le col de Gya La. Étape plutôt facile pour s'acclimater à l'altitude. Samdo est un village habité par des immigrants du Tibet le trek de Samagompa débute à travers forêt de pins, la végétation change à mesure que vous progressez vers le sud environ 4h de marche pour arriver à Samdo.

Dénivelé : +450m

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Jour 12 Samdo journée d'acclimatation

Samdo journée d'acclimatation de repos et exploration des alentours, frontière tibétaine une petite progression vers 4000m sera réalisée pour votre acclimatation.

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Samdo/Dharmasala/Larkya Phedi (4450m)

Après petit-déjeuner nous continuons à monter progressivement dans un paysage de pâturages d'altitude où paissent les yaks, sur la gauche, glaciers noirs et faces rocheuses austères. Longue montée panorama spectaculaire sur les sommets alentours environ 5/6h de marche pour atteindre le camp.

Dénivelé : +550m

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Larkya Phedi/Bhimthang via Larkya Pass (5213m)

Départ tôt le matin, pour une montée progressive au col de Larkya 5213m point culminant de ce beau trek. Vue sur les Himlung, Kang Guru, Cheo Himal et, l'Annapurna II. Descente à Bhimtang (3 590 m). Le sentier toujours raide vous emmène à Bhimtang face du village de Bhimtang vous admirez la vue panoramique du Manaslu. Environ 8h de marche pour ce jour pour arriver à votre camp.

Dénivelé : + 763m

Dénivelé : - 1623m

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Jour 15 Bhimthang/Tilje (2350m)

Descente par une forêt de rhododendrons jusqu'à la rivière arrivée à Tilje village Gurung environ 5h de marche pour le village de Tilji. Une atmosphère féerique règne à travers la forêt des rhododendrons aux très grands arbres.

Dénivelé : - 1240m

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Tilje/Taal (1675m)

Après petit-déjeuner nous longeons la rive du Dhdh khola. Descente dans la vallée de la Marsyangdi vous rejoignez maintenant la route du tour des Annapurna environ 5/6h de marche jusqu'au village de Taal.

Dénivelé :- 675m

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Jour 17 Taal/ Besisahar (760m)

Nous pouvons prendre le bus depuis Syange environ 5h de marche jusqu'à Syange. Mais attention au glissement de terrain si c'est le cas nous passerons une nuit à Bhulbhule en viron 2h de marche. Puis le lendemain en bus Bhulbhule/Kathmandu même jour

Dénivelé : - 915m

Hébergement : sous tente ou Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Jour 18 Besisahar/ Kathmandu (200km).

Petit-déjeuner à Besisahar puis départ en véhicule privé sur la route beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 6/7h de route pour arriver à Kathmandu puis transfert au monastère.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi <http://www.hotelmarsyangdi.com> ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Jour 19 transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

Devis sur demande par rapport à votre budget, la gamme d'hôtel et le nombre de participant. C'est vous qui choisissez la date qui vous convient. Pour plus d'infos contactez nous bhim@sagarmathatrek.com ou au 0629250167

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport /hôtel /aéroport
- Hôtels à Katmandu, petits- déjeuners
- Transports, visites guidée et entrées des monuments
- Permis trekking, permis spécial
- Guide, porteurs, assistant guide
- Pension complète pendant tout le trek,
- Boissons (thé, café uniquement)
- Hébergement en tente, matériel, ustensiles de cuisine, vivres.
- Tous les déplacements durant votre séjour au Népal
- Assurance pour le guide, assistant guide, porteurs
- Un dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais

Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 2 photos d'identité
- Visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de kathmandu

- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Les repas non mentionnée dans le programme, boissons alcoolisés, sodas...
- Pourboires et les dépenses personnelles

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (55 € par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction

Note: Si vous avez des demandes spéciales prix et Programme / itinéraire, selon votre choix logement en l'hôtel n'hésitez pas à nous contacter. Le départ peut être changé en raison des conditions météorologiques, glissements de terrain ou avalanches. Minimum de 2 personnes dans un groupe si seulement 1 personne le prix sera révisée.

Liste d'équipement pour le trekking :

- 1 petit sac à dos pour le nécessaire de la journée que vous porterez.
- 1 grand sac à dos de randonnée 60 litres pour vos effets personnels qui seront acheminés par les porteurs (12 kg) **Note : si vous voyagez avec un sac à roulette, pour le trek nous avons des sacs à vous prêter. Donc vous pouvez garder votre sac à roulette plus tout ce que vous n'avez pas besoins pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5c°, -10c°)
- Bâtons de marche télescopique (conseillé)
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Des chaussures de randonnée légère avec une bonne adhérence (déjà faite à vos pieds)
- Une paire de Tongue
- Une paire de sandale ou de basket pour soulager les pieds le soir
- Une veste polaire chaude, des micros polaires
- Une veste imperméable coupe vent
- Cape de pluie, tee-shirt respirant, short, pantalons légers
- Un collant thermique, chaussettes à excellente thermicité
- Guêtres imperméables (facultatif), gants chauds, bonnet, foulard
- Une bonne paire de lunettes de soleil à fort indice de protection, chapeau ou casquette
- Écran total, stick à lèvres, un maillot de bain (facultatif)

Trousse à pharmacie :

- Un antalgique, un antibiotique à large spectre
- Un anti diarrhéique, antiseptique intestinal
- Pansement pour des ampoules, un antiseptique, de la Biafine
- Vos médicaments personnels, collyre, répulsif pour les moustiques
- Pastilles pour purifier l'eau
- Trousse de toilette, lingettes, papier de toilette
- Fruits séchés, barre de céréales

Pour les treks au-delà de 3000m prenez des vêtements chauds. Les médicaments doivent être bien protégés et facilement accessibles. Prévoyez des sacs plastiques. Vous pourrez laisser des affaires à votre hôtel à Kathmandu et ne prendre que ce dont vous

aurez besoin pour le trek.

Le Népal: Sous la forme d'un rectangle de 800 km de long sur 160 km de large à pour frontière dans le nord, le Tibet avec la chaîne de l'Himalaya dont les sommets constituent la toile de fond des paysages népalais, dans le sud, la région du Téraï, refuge des tigres royaux, rhinocéros unicomnes, gazelles, paons sauvages et une multitude d'espèces animales et florales dans le parc de Chitwan, rejoint les plaines du nord de l'Inde.

La population: La beauté du Népal n'émane pas seulement des montagnes elles-mêmes mais aussi de la découverte et de la rencontre d'une population généreuse, accueillante composée d'ethnies multiples tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangés entre eux. La population du Népal se divise en deux grands groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népalais mais il existe plus de 36 dialectes différents.

Religion: L'hindouisme est la religion officielle. Le bonheur est dans l'identification du brahman (l'âme universelle) à l'atman (l'âme individuelle). L'âme est immortelle et réincarnée selon les mérites des vies antérieures. L'être humain peut renaître dans une caste supérieure ou inférieure selon sa conduite les trois dieux principaux:

Vishnou: symbolise le savoir, la force conservatrice et protectrice de la vie. Shiva: appelé aussi Pashupati à la fois régénérateur et destructeur. Brahman: vénéré comme le créateur de toutes choses. Le bouddhisme, recherche de la sagesse par la méditation et le refus de la souffrance. Le fondateur du bouddhisme est Siddharta Gautama né au Népal à Lumbini vers 550 av. j-c. Il prit la résolution d'aider ses semblables pour vaincre la souffrance et après diverses méthodes il parvint à l'illumination et fut appelé bouddha ou l'éveillé

Vêtements traditionnels népalais: Daura-Suruwal, généralement appelé «Labeda-Suruwal 'est le costume traditionnel népalais. Le costume change de modèle par rapport aux croyances religieuses, il est donc resté le même depuis des années. Le Daura a huit attaches qui servent à fermer la chemise. Huit est le chiffre porte-bonheur dans la mythologie népalaise. En outre, le Daura rencontre Cinq plis ou Kallis, signifiant Pancha Bouddha ou Pancha Ratna. Et le cou fermé du Daura signifie le serpent autour du cou de Shiva Seigneur. La robe de la femme népalaise est un coton (Guniu) sari qui gagne une grande popularité dans le monde de la mode.

Rituels: Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

Sites culturels: Assez étonnant, sept des dix sites du patrimoine mondial au Népal sont classés par l'UNESCO. Ainsi, les stupas, monastères, temples et l'architecture sont tous des représentants du riche patrimoine culturel du Népal. Voici les sites culturels du patrimoine mondial du Népal.

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changunarayan
- Swayambhunath Stupa
- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

Il ya d'autres lieux de pèlerinage au Népal qui tiennent une grande importance culturelle. Une visite à ces lieux vous familiarisera avec la riche culture népalaise. Barah Chhetra, Halesi Mahadev, Janakpur, Pathibhara, Tengboche dans l'Est du Népal, Manakaman, Gorkha, Lumbini, Muktinath, Gosainkunda, Tansen, la vallée de Katmandou au centre du Népal, Swargadwari, Khaptad Ashram à l'ouest du Népal sont des lieux de pèlerinage célèbre au Népal.

Information sur les visas: Un visa est nécessaire pour entrer au Népal (sauf pour les Indiens) et peut être obtenue de toute ambassade ou consulat royale népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuvan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

Type de Visa	Validité	prix
Multiple Entrées	15 jours	US\$ 25/-
Multiple Entrées	30 jours	US\$ 40 /-
Multiple Entrées	90 jours	US\$ 100/-

Renseignements importants

- Une fois le visa délivré, il ne peut être modifié ou remboursé.
- Les chèques personnels et les cartes de crédit ne sont pas acceptés pour les frais de visa.
- Les visiteurs peuvent également obtenir le visa touristique aux points majeurs d'arrivée au Népal, y compris à l'aéroport international de Tribhuvan (TIA), Katmandou. Exigences à l'arrivée: 1 photos d'identité, remplir un formulaire disponible au point d'entrée.
- Les enfants de moins de 10 ans ne paient pas les frais du visa.
- Un visa d'un an couvre une période allant du 1er Janvier to 31 Décembre de chaque année.

Validité d'entrée: Six mois après la date d'émission. La validité de la date du visa est comptée à partir de la date d'arrivée au Népal.

Prolongation du visa: Un visa touristique peut être étendu par le ministère de l'Immigration de Katmandou et Pokhara Bureau d'immigration pour un total de 120 jours. Un visa de 30 jours supplémentaires peut être raisonnable sur les subventions Motifs de l'appartement. Au cours d'un visa dans l'année, un touriste ne peut pas rester

au Népal plus de 150 jours cumulés. Vous devez payer 2 \$ par jour pour la prolongation du visa.

Passeport: Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de votre passeport et conservez la sur vous, vous pourrez ainsi laisser votre passeport en lieu sûr à Kathmandu.

Accueil à l'aéroport: A la sortie de l'aéroport vous serez accueillis par une personne avec une pancarte de notre agence qui vous conduira à votre hôtel. Nous ne pouvons pénétrer à l'intérieur de l'aéroport car les personnes qui ne possèdent pas de billet d'avion ne sont pas autorisées à entrer.

Argent: La monnaie du Népal est la roupie Népalaise 110 à 115Rs. pour 1€ environ. A votre arrivée vous pourrez échanger vos devises à l'aéroport près du comptoir des visas. A Kathmandou il y a de nombreux bureaux de change le taux y est plus intéressant. Prévoyez des devises nécessaire en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

Climat: Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

Au printemps: mars à fin mai : A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000m.

L'été: période de la mousson elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

L'automne: mi-octobre, mi-décembre. Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

En hiver: mi-décembre, mi-février. Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

Vaccins: Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Népal. Cependant vous devez être à jour dans vos vaccins contre:

- La poliomyélite, la diphtérie et le tétanos
- L'hépatite A
- Typhoïde
- On peut également se faire vacciner contre la rage.

Santé: Il est conseillé de rendre visite à son médecin pour un examen médicale et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés.

La prévention primaire (prophylaxie) par moustiquaires, insecticides d'utilisation domestique et répulsifs, en lotion, aérosols ou crème, associés au port du pantalon et des manches longues, à la tombée de la nuit, reste de mise pour les touristes se rendant dans le Téraï en dehors des mois de mousson.

Mal d'altitude: Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

Décalage horaire: La différence avec la France est de 4h45mn en avance l'hiver, et de 3h45mn l'été. Au Népal on se lève très tôt à 6h et l'on cesse toute activité au coucher du soleil.

Bon voyage !



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinagar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu, Népal. Licence de l'agence: 2452/071

Phone: + 977 01 4822416

bhim@evasiontrekking.com / chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com

bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

Votre voyage organisé par l'agence Evasion Trekking Pvt. Ltd. Népal