



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinagar-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*

Mustang trek via Dhakmar 20 jours 19 nuits

Ce séjour vous permettra également de visiter la vallée de Kathmandu avec ses temples pagodes, ses monastères bouddhistes. Le Mustang ou Royaume de Lo est une région située au nord-est du Népal et borde le Tibet, longtemps interdit d'accès aux étrangers jusqu'en 1991. Autrefois indépendant, il fait partie intégrante du territoire népalais depuis 1951.

Muktinath calme et mystérieux célèbre pour son pèlerinage, à Muktinath il y a deux temples hindouistes de Shiva et Vishnou. Celui de Vishnou est entouré de 108 fontaines en forme de vache d'où s'écoule une eau sacrée. Il y a aussi un temple bouddhiste sa source de gisement de gaz naturel alimente une flamme sacrée. Symbole de la rencontre de la terre du feu et de l'eau.

20 jours dont 12 de trek
Altitude maximum 4300m
Accessible à tous, bonne condition physique.
De préférence : avril/mai juillet/août/sept/octobre
Portage : porteurs

- Jour 01 Arrivée / Kathmandu
- Jour 02 Visite de Bouddhanath Stupa/Patan
- Jour 03 Kathmandu/ Pokhara
- Jour 04 Pokhara/ Jomosom/Kagbeni
- Jour 05 Kagbeni/ Chele
- Jour 06 Chele/ Geling
- Jour 07 Geling/Tragmar
- Jour 08 Tragmar (Dhakmar) Lo-Gerak (Lo Gekor)/ Charang
- Jour 09 Charang/Lo Manthang
- Jour 10 Repos à Lo Mantang
- Jour 11 Lo Mantang/ Yara
- Jour 12 Excursion à Lori Gompa
- Jour 13 Yara/ Tange
- Jour 14 Tange/ Tetang
- Jour 15 Tetang/ Muktinath
- Jour 16 Muktinath/ Jomosom
- Jour 17 Envol tôt le matin Jomosom/ Pokhara

Jour 18 Pokhara /Kathmandu
Jour 19 Visite au Monastère
Jour 20 Transfert à l'aéroport et départ

Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée/Kathmandu

Transfert à l'hôtel avec l'un de nos représentants. Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais. Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le Dal Bhat et d'autres spécialités plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. **Chants, musiques folkloriques et danses dans des tenues d'ethnies différentes.**

Hébergement: hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Dîner de bienvenue

Jour 02 Visite de Bouddhanath Stupa/Patan

Visite à 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 16ème, 17ème et 18ème 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.

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.

Hébergement: hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 03 Kathmandu/ Pokhara (820m)

Après petit-déjeuner départ pour Pokhara en bus touristique ou véhicule privé environ 6 à 7h du trajet. Arrivé à Pokhara installation dans l'hôtel ensuite on peut se promener aux alentours du lac phewa.

Hébergement: hôtel Temple Tree Resort & Spa www.templetreeneepal.com ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Pokhara/ Jomosom (2750m)/ Kagbeni (2800m)

Envol tôt le matin petit-déjeuner à jomosom puis Continuer Kagbeni porte de mustang belle vue sur le Dhaulagiri et les Annapurnas 3 heures et demi de marche.

Vol: 20minute

Hébergement: Lodge

Dénivelé:+ 50m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Kagbeni/ Chele (3060m)

Petit-déjeuner puis randonnée vers le village de Chele paysage grandiose de canyons, belle vue sur le Tilicho et Nilgiri à Chupsang visite du monastère environ 5 à 6h de marche pour toute la journée. Installation à votre Lodge puis promenade aux alentours du village.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: + 260m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Chele/ Geling (3500m)

Montée continue dans un chemin creusé dans la roche à 3540m. Passage de trois cols, après une série de montées et de descentes arrivée à Geiling. A voir deux monastères, et un palais environ 6 à 7h de marche pour arriver à Geling.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: + 440m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Geling/Tragmar (3800m) (Dhakmar)

Montée en pente douce au début et un peu plus raide pour arriver au col Nyi La (3950 m), le plus haut col du trekking. Nous arrivons au centre de la région de Mustang aussi appelée région Lo. Le trekking continue à descendre jusqu'à la vallée pour rejoindre le village de Ghami (3520 m). Nous traversons la rivière et commençons une pente raide d'environ 45 minutes et après 2 heures de trekking, nous atteignons Tragmar avec ses très belles falaises de couleur rouge, nous y installons notre campement. 5h de trekking

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Tragmar (Dhakmar) Lo-Gerak (Lo Gekor)/ Charang (3580m)

Montée graduelle et passage d'un col, puis descente dans une vallée surplombée d'une falaise de gris bleu et de rouge Et après le croisement d'un pont en acier en suspension du fleuve de Tangmar Chu, nous arriverons à la prière de Mani (mur de prière) puis passage d'un autre col à 3600m, longue et douce descente jusqu'à Charang. Charang est la deuxième ville du Mustang 6 à 7h de marche.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: + 80m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Charang /Lo Manthang (3900)

En sortant de Tsarang, nous passons à côté d'une turbine qui alimentait le village en électricité. Plusieurs moulins fonctionnent sur ce torrent. Nous apercevons des habitations troglodytes. Une large vallée aride qui devient de plus en plus verte nous conduit à un col où flottent les drapeaux de prières à 3870m. Nous surplombons la vallée de Lo Manthang, une marche d'une petite heure nous amène aux murs de la capitale de Mustang avec la porte principale au nord et une plus discrète au sud 4/5h de marche.

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Repos et visites aux alentours

Repos à Lo Mantang Découverte de la vieille citadelle et de ses ruelles, visite des temples et des villages voisins

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Lo Mantang/ Yara (3600m)

Passage d'un col qui domine Lo Manthang. Descente impressionnante au milieu de cheminées de fées jusqu'à Die (3360 m). Paysage spectaculaire face au massif de l'Annapurnas. Traversée de la rivière Kali Kandaki et remontée sur Yara.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: -300m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Excursion à Lori Gompa

Excursion au monastère Lori Gompa est un ancien monastère troglodytique où vit un vieux lama et visite d'un ermitage au cœur d'une falaise abritant de superbes fresques bouddhistes du XVème siècle. Environ 4/5h de marche puis retour au même camp en descente

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Yara/ Tange (3500m)

Succession de vaste plateau arrivée à Tange très beau village et spécialement ses magnifiques chorten environ 6 h de marche pour la journée.

Hébergement: Lodge

Dénivelé:-100m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Tange/ Tetang (3100m)

C'est une longue journée avec sur fond de Daulaghiri et d'Annapurna, les ocres rouges du Mustang sont une véritable apothéose jusqu'au village forteresse de Tetang. Montée raide jusqu'à 4100m environ 8 heures de trekking.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: -400m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Tetang/ Muktinath (3860m)

Après petit-déjeuner nous rejoignons le sanctuaire de Muktinath haut lieu de pèlerinage hindouiste et bouddhiste. Au dessus de Muktinath se trouvent deux temples hindouistes de Shiva et Vishnou. Celui de Vishnou est entouré de 108 fontaines en forme de vache d'où s'écoule une eau sacrée. Il y a aussi un temple bouddhiste sa source de gisement de gaz naturel alimente une flamme sacrée. Symbole de la rencontre de la terre du feu et de l'eau.

Hébergement: lodge

Dénivelé: +760m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Muktinath/ Jomosom (2750m)

Petit-déjeuner puis dernier jour de trek nous revenons sur nos pas. Beau panorama de la vallée et de ses sommets enneigés environ 6h de marche pour la journée.
Dénivelé : -1010m

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 17 Envol tôt le matin Jomosom/ Pokhara (820m).

L'après-midi 20 minutes en voiture ou petit trek d'une heure pour aller voir les cascades de Devin chutes d'eau qui s'engouffrent dans de grands puits naturels très profonds.

Vol: 20minutes

Hébergement: hôtel Temple Tree Resoirt & Spa www.templetreeneepal.com ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 18 Pokhara/Kathmandu

Petit-déjeuner puis retour sur Kathmandu. Sur la route beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 6 à 7h.

Hébergement: hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 19 visite au Monastère et rencontre avec les moines.

Possibilité d'assister à la puja (prière) de 05h à 06h du matin ou 16h de l'après midi La pûjâ est un rituel de vénération. Elle se présente sous plusieurs formes : rites quotidiens, pèlerinages, prières, cérémonies L'invocation, réalisée par le pûjari, débute par le tintement d'une clochette, qui appelle la divinité, d'encens, accompagnée de musique et de la récitation de mantras.

Hébergement: hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Jour 20 Transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport /hôtel /aéroport
- Hôtel à Kathmandu en petits- déjeuners
- Hôtel à Pokhara (pension complète)
- Transports, visites guidée et entrées des monuments à kathmandu
- Bus touristique ou véhicule privé Kathmandu/Pokhara / Kathmandu
- Billet d'avion Kathmandu/Pokhara / Jomosom/Pokhara
- Taxe d'aéroport domestique
- Permis trekking, permis spéciale 600\$ par personne
- Un guide local francophone, assistant guide et porteurs
- Pension complète pendant tout le trek, menu au choix
- Boissons thé, café et eau sur KTM
- Hébergement en Lodge, au monastère
- Tous les déplacements durant votre séjour au Népal
- Diner de bienvenu chez une famille népalaise repas traditionnel et rencontre avec la famille.

Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- Prévoir 4 photos d'identité
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Les repas non mentionnée dans le programme
- Les équipements personnels, les boissons alcoolisées et les sodas etc..

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 multiple tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'à guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangé entre eux. La population du Népal se divise en deux grand 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 népali mais il existe plus de 36 dialectes différents.

Religion: L'indouisme 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 Tribhuwan-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 Tribhuwan (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 Térai 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.
Saraswotinar-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