



Organisation : Himalaya Expeditions, Kathmandu

Représentation en France : Corinne Préteur

Tél 01 45 34 84 06 / 06 26 81 50 15

Email : [corinnepreteur@free.fr](mailto:corinnepreteur@free.fr)

[http://www.everestmarathon.com/booking\\_france.htm](http://www.everestmarathon.com/booking_france.htm)

## TENZING-HILLARY EVEREST MARATHON 2009

### ITINERAIRE DETAILLE

#### **14 mai – Arrivée et accueil des participants**

Accueil à l'aéroport par l'équipe d'Himalaya Expeditions. Transfert en minibus privé jusqu'au centre ville de Kathmandu. Logement à l'Hotel Shanker très bien situé à proximité du quartier animé de Thamel. Les chambres sont très confortables avec salles de bain ou douche et WC privés. Le Shanker offre un jardin très agréable où les clients peuvent se relaxer et dispose également d'une piscine. Le quartier général du Tenzing Hillary Everest Marathon est quant à lui installé dans Thamel à Kathmandu Guest House.

Dîner libre dans Thamel. Nuit à l'hôtel Shanker.

#### **15 mai – Découverte de Kathmandu / B**

Après le petit-déjeuner, visite guidée de Kathmandu jusqu'à 14h00. Déjeuner libre. Réunion avec les organisateurs pour faire le point sur le trek et le marathon et ce, après la visite de Kathmandu. Le reste de l'après-midi sera consacrée à la préparation des sacs à emporter sur le trek. Possibilité de laisser des bagages à l'hôtel qui seront récupérés au retour du trek et du marathon. Dîner libre. Nuit à l'hôtel Shanker.

#### **16 mai – Départ du groupe pour Lukla (2.850 m) / B L D**

Après le petit déjeuner, transfert à l'aéroport de Kathmandu (terminal pour les vols nationaux). Après les formalités et contrôles de sécurité (pas de couteaux, ni ciseaux, ni objets tranchants, ni liquides à bord...), embarquement à bord d'un Twin Otter ou équivalent pour un vol de 45 mn vers Lukla. Les paysages sont fabuleux. A l'arrivée vous serez accueillis par nos guides. Le temps que les bagages soient acheminés à dos de Ghopkyo (moitié yak, moitié vache) et par porteurs, les participants auront le temps de faire une petite balade encadrée jusqu'au camp. Dîner et nuit sous tentes.

#### **17 mai – Lukla > Phakding (2.600 m) - 2h30 de marche / B L D**

Randonnée sur un sentier balcon avec quelques montées à partir de Tarhe Khola, où le point de vue sur le Kusum-Kangru 6369 m. est superbe. Traversée d'un pont suspendu avant de rejoindre le village de Ghat puis le village de Phakding où il est prévu d'installer le campement pour la nuit. Installation à proximité des rives de la Dudh-Kosi « la rivière de lait ». Dîner et nuit sous tentes.

#### **18, 19 et 20 mai – Phakding > Namche Bazaar (3.440 m) – 5 h de marche / B L D**

*Le temps passé à Namche a pour but d'optimiser votre acclimatation. Vous bénéficierez de l'assistance des guides pour faire des randonnées et pour courir.*

Au départ de Phakding après avoir franchi un pont suspendu au dessus de la Dudh-Kosi, randonnée agréable avec quelques montées et descentes avant de traverser à nouveau la rivière. La vue sur le sommet du Thamserkhu depuis le village de Benkar est magnifique. Après le pont, sur ce chemin très fréquenté par les trekkers, les Ghopkyo et les porteurs, arrivée au petit village de Monjo après une dernière montée de 20 minutes depuis la rivière.



Organisation : Himalaya Expeditions, Kathmandu

Représentation en France : Corinne Préteur

Tél 01 45 34 84 06 / 06 26 81 50 15

Email : [corinnepreteur@free.fr](mailto:corinnepreteur@free.fr)

[http://www.everestmarathon.com/booking\\_france.htm](http://www.everestmarathon.com/booking_france.htm)

**A voir** : le moulin où l'orge est broyée et le maïs grillé, ingrédients pour préparer la Tsampa qui est l'aliment de base des populations montagnardes, des sherpas et des tibétains. Après Monjo, entrée dans le Parc National de l'Everest (contrôle permis de trek).

Franchissement de ponts suspendus puis passage par le village de Jorsalle avant d'arriver à Namche Bazaar, capitale du pays sherpa, sans route et sans voitures.. mais très animée ! A part être une halte appréciable, Namche Bazaar offre aux visiteurs des points de vue d'une grande beauté sur les hauts sommets : l'Everest bien sûr mais aussi le Nuptse, le Lhotse, etc. Une étape de deux jours est prévue à Namche Bazaar, le temps nécessaire pour s'acclimater et se reposer avant la dernière partie du trek. Tous les repas sont inclus. Nuits en lodge.

### **21 mai – Namche Bazaar > Thyanboche (3.860 m) – 4 à 5 h de marche / B L D**

La première partie du parcours (20 mn de montée après Namche) ne présente pas de difficultés, si ce n'est celle de constater une respiration plus difficile pour chacun due à l'altitude. Au dessus du parc, le parcours suit le sentier tracé avec quelques montées et descentes le tout dans un décor de toute beauté couronné par les géants de la terre : Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, Thamaserkhu et Kwangde-ri. Marche de deux heures environ pour atteindre Shanasa et photographier les faisans au plumage très coloré, emblème nationale du Népal, des daims, et Thar de l'Himalaya (grandes chèvres des montagnes). Le chemin descend en longeant la rivière Imjatse jusqu'à Phungitenga (altitude 3,250m) qui est un hameau avec quelques maisons de thé et un poste de l'armée entouré de forêts de pins, de rhododendrons géants, de genévriers et de magnolias. A Phungitenga, il y a d'intéressants moulins à prières qui tournent au gré du courant de la rivière. A partir d'ici, le rythme de la randonnée s'accélère et ce, durant une bonne heure. La vue sur les sommets du Thamaserkhu et du Kantenga est toujours aussi somptueuse. Le monastère de Thyanboche est en vue. C'est l'un des plus importants centres religieux bouddhistes et aussi l'un des plus beaux endroits de l'Himalaya. Installation du campement près du monastère, dîner et nuit sous tentes.

### **22 mai – Trek vers Dingboche (4.300 mètres d'altitude) – 4 h de marche / B L D**

Après le petit-déjeuner que l'on prend toujours tôt, départ pour Deboche, Pangboche et enfin Dingboche. Traversée d'une jolie forêt de bouleaux, de sapins parmi les genévriers et les rhododendrons. Il conduit jusqu'à Deboche situé à 3650 mètres d'altitude qui se trouve face à l'Ama Dablam, à l'Everest, au Nuptse et au Lhotse. Passage devant un mur à prières. Le sentier monte ensuite progressivement jusqu'au pont qui enjambe l'étroite gorge de la rivière Imjatse. Arrivée à Pangboche, autre monastère intéressant du pays sherpa à 3900 mètres d'altitude qui sera visité. Il y a quelques années il abritait un scalp et une main du yéti... Continuation par le sentier haut qui offre un très beau panorama pour rejoindre le hameau de Shomare. Déjeuner et pause. Reprise de la randonnée pour une bonne heure jusqu'à Dingboche. Installation. Dîner et nuit sous tentes. La journée a totalisé 4 heures de marche.



Organisation : Himalaya Expeditions, Kathmandu

Représentation en France : Corinne Préteur

Tél 01 45 34 84 06 / 06 26 81 50 15

Email : [corinnepreteur@free.fr](mailto:corinnepreteur@free.fr)

[http://www.everestmarathon.com/booking\\_france.htm](http://www.everestmarathon.com/booking_france.htm)

### **23 mai – Journée d’acclimatation à Dingboche / B L D**

Possibilité de se reposer ou de faire une journée de randonnée par exemple vers Chukung (4730 m) vers l’est par la vallée de l’Imjatse au départ de Dingboche (3 ou 4 heures de marche progressive), ou bien de se reposer en admirant la vue... toujours aussi somptueuse.

### **24 mai – Trek vers Loboche (4910 m) – 5 h de marche / B L D**

Au départ de Dingboche, suivre le chemin vers le nord. Montée pendant 40 à 50 mn jusqu’au Stupa. De là, le sentier est moins raide pour permettre à chacun de récupérer et de poursuivre jusqu’au village de Pheriche. Cette randonnée offre une très belle vue sur le Mont Tawache, l’Ama Dablam et le Pokalde nord (5741m), le Kongma-Tse (5820 m) et la grande face du Nuptse. Après deux heures de marche depuis Pheriche, le groupe rejoint Thugla avant de franchir un pont de bois au dessus du torrent du glacier du Khumbu. Possibilité de prendre un thé sur place. Compter une heure de marche assez difficile jusqu’au point de vue sur le Pumori et l’Everest, puis deux heures jusqu’à Loboche qui est un village tranquille et surtout bien protégé du vent.

### **25 mai – Trek vers Gorak Shep (5250 m) + Ascension du Kala Pattar (5543 m)**

**5 à 6 h de marche / B L D**

Dernière journée du grand trek. La première heure de marche est progressive avant une montée de 20mn le long d’une moraine. Descente vers Gorak Shep situé en dessous du Kala Pattar (5545 m) et du Pumori (7145 m). Le village qui était le camp de base des expéditions dans les années 50, compte deux maisons de thé. Après une halte, continuation vers le Kala Pattar, belvédère unique au cœur du Khumbu, face à l’Everest et au Nuptse. Panorama sur le plus haut sommet du monde et de nombreux pics enneigés de 7000 et 8000 mètres, depuis le sommet qui est un piton rocheux sur l’arête sud-ouest du Pumori. La vue d’ici dépasse l’imagination... Descente en début d’après-midi vers Gorak Shep pour ne pas subir les coups de vents souvent violents en journée.

### **26 mai – Trek vers Gorak Shep ( 5250 m) / B L D**

### **27 mai – Trek vers le Camp de Base de l’Everest (5350m) – 5 à 6 h de marche / B L D**

Le dernier jour de cette grande aventure, continue vers le Camp de Base de l’Everest situé sous les séracs de l’Icefall. Chemins accidentés, recommandé de ne pas s’écarter du tracé effectué par le guide. Chaque année, le parcours est modifié suite à la modification du glacier. La marche est assez éprouvante à cause de la rareté de l’oxygène et de l’altitude.

### **28 mai – Journée de repos au Camp de Base (5350 m) / B L D**



Organisation : Himalaya Expeditions, Kathmandu

Représentation en France : Corinne Préteur

Tél 01 45 34 84 06 / 06 26 81 50 15

Email : [corinnepreteur@free.fr](mailto:corinnepreteur@free.fr)

[http://www.everestmarathon.com/booking\\_france.htm](http://www.everestmarathon.com/booking_france.htm)

**29 mai – Marathon de l'Everest – Départ de la course à 7h00 du Camp de Base (5350 m) jusqu'à Namche Bazaar (3440 m) / B L D**

1<sup>er</sup> Point de Contrôle : Gorak Shep

2<sup>e</sup> Point de Contrôle : Periche

3<sup>e</sup> Point de Contrôle : Phunge Thanga après Thyangboche

4<sup>e</sup> Point de Contrôle et : Namche Bazaar - Finish Line

La course se termine à la tombée de la nuit. Cérémonie de remise des prix suivie du dîner.

Nuit à Namche en lodge.

**30 mai – Trek retour vers Lukla / B L D**

**31 mai – Vol retour vers Kathmandu / B**

**1<sup>er</sup> juin – Journée libre à Kathmandu / B**

**2 juin – Après le petit déjeuner, transfert aéroport international pour vol vers la France**

**PROGRAMME POUR LES ACCOMPAGNANTS**

<b>14 au 26 mai :</b>	Programme identique à celui des coureurs.
<b>27 mai :</b>	Aujourd'hui nous quittons Periche pour rejoindre le Monastère de Tyangboche ou Phortse.
<b>28 mai :</b>	Arrivée à Namche vers 15h. Détente et nuit à Namche.
<b>29 mai</b>	Après le petit-déjeuner, nous nous postons sur le parcours pour encourager les premiers concurrents attendus à partir de 10h45.
<b>30 mai :</b>	Matinée détente. Après-midi, descente vers Monjo. Nuit à Monjo
<b>31 mai :</b>	Trek vers Lukla. Nuit à Lukla sous tente.
<b>1<sup>er</sup> juin :</b>	Vol pour Kathmandu. Nuit Hotel Shanker
<b>2 juin :</b>	Journée libre Kathmandu. Nuit Hotel Shanker
<b>3 juin :</b>	Vol retour vers la France

B = Breakfast (petit-déjeuner)

L = Lunch (déjeuner)

D = Dinner (dîner)