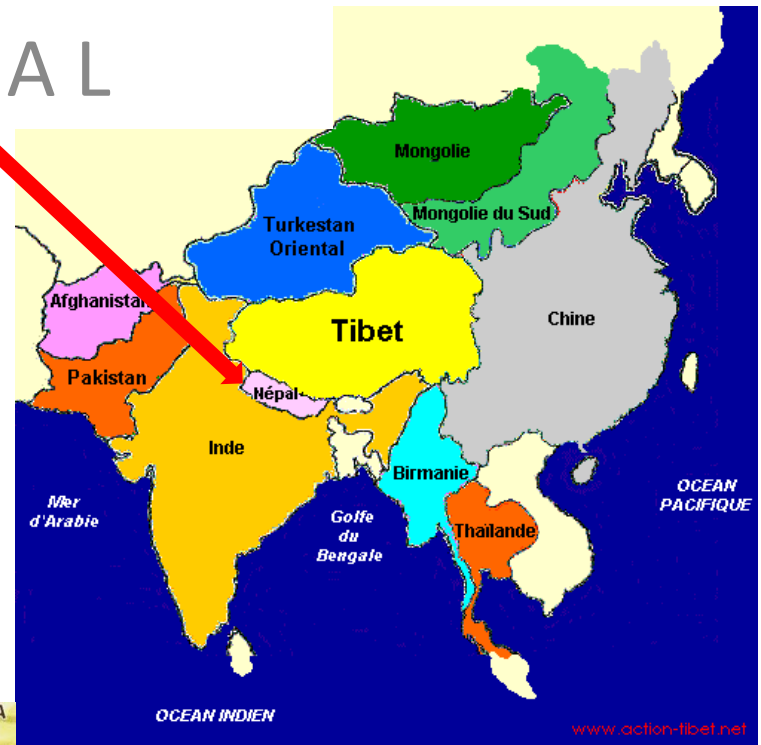


NEPAL

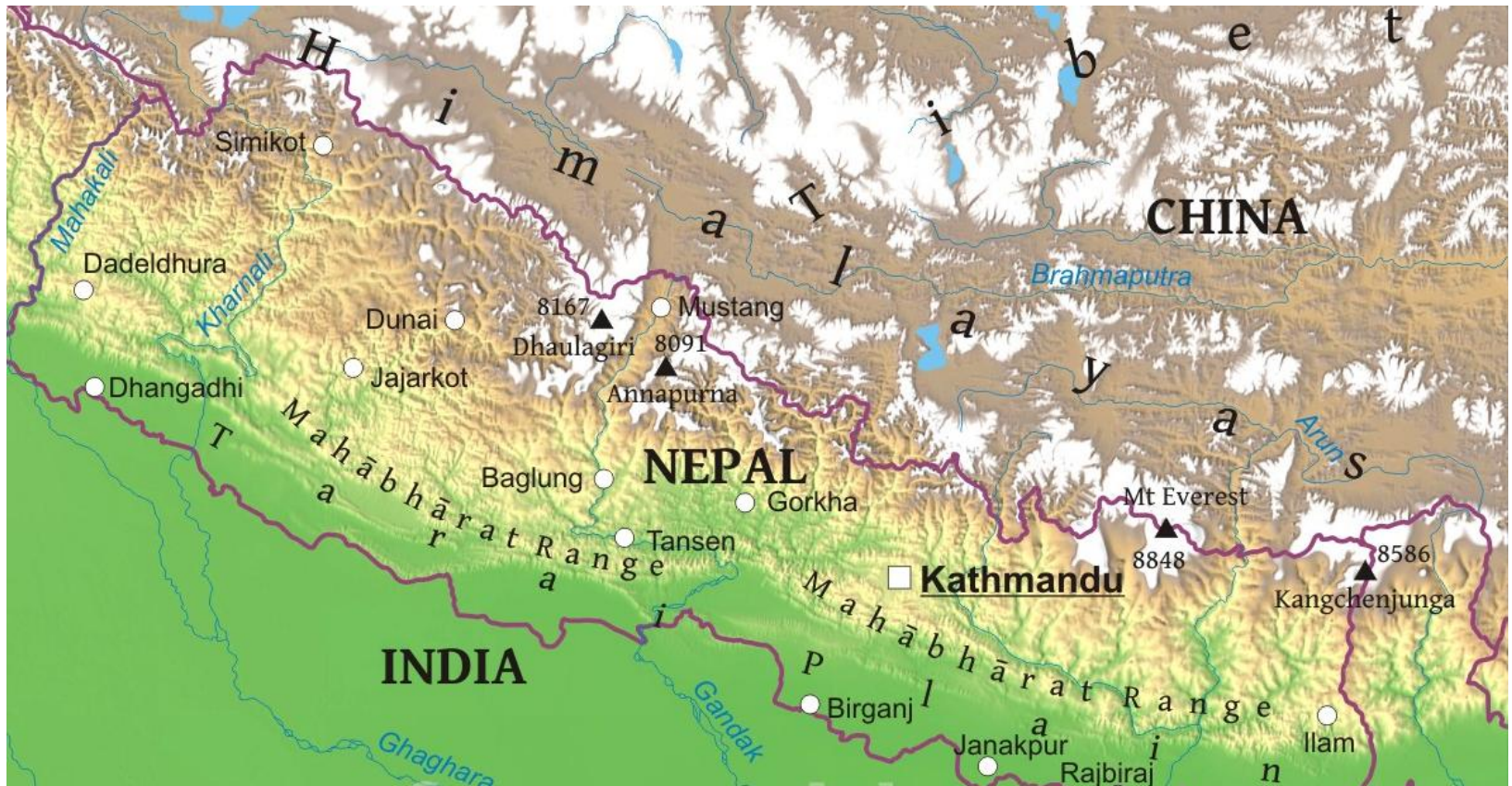


Paris Kathmandu
13h vol avec escale (à
Abou Dabi , Émirats Arabes Unis
Dubai , Émirats Arabes Unis
New Delhi , Inde
Doha, Qatar
Kuala Lumpur, Malaisie)

Nepal



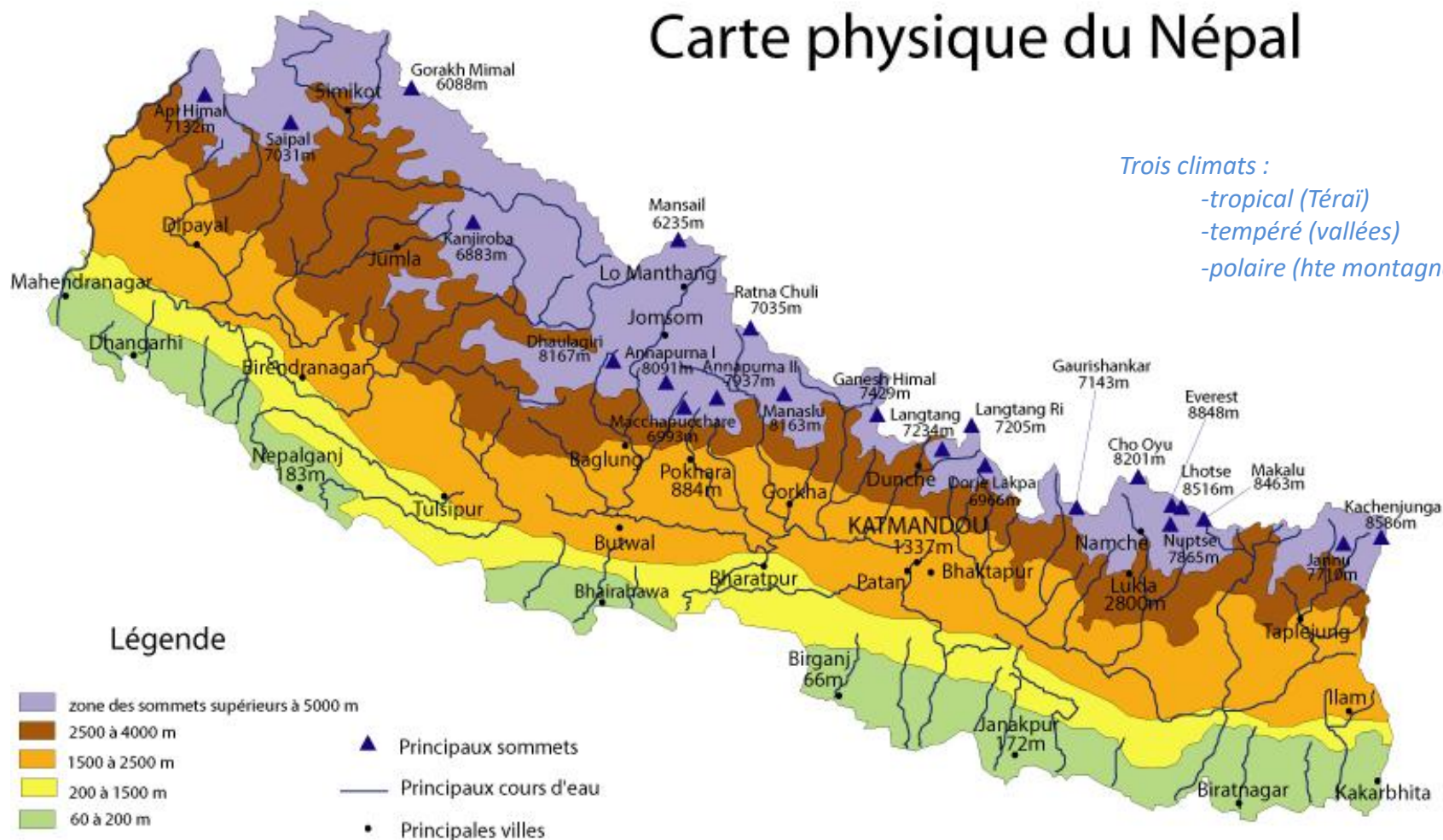
Entre l'Inde et le Tibet



Carte physique du Népal

Trois climats :

- tropical (Térai)
- tempéré (vallées)
- polaire (hte montagne).

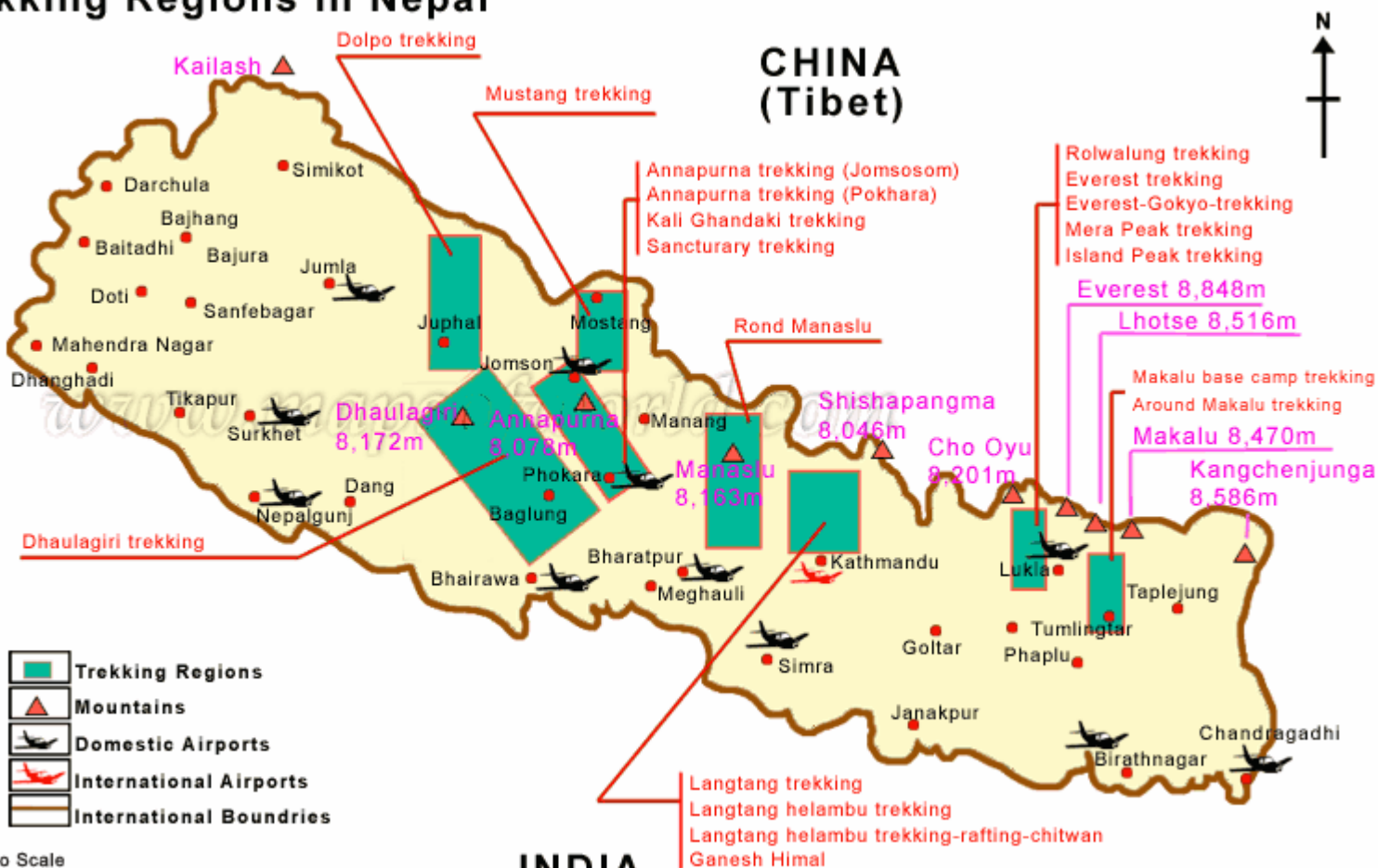


0 100 km

Zones de trek



Trekking Regions in Nepal



Map not to Scale

Copyright © 2006 Compare Infobase Limited

Trek au Népal

- Equipe
 - Guide
 - Cuistot
 - Porteurs ?



- Nuits
 - Tente (matelas mousse)
 - Lodge
 - Chez l'habitant

micropur + pharmacie perso + assurance

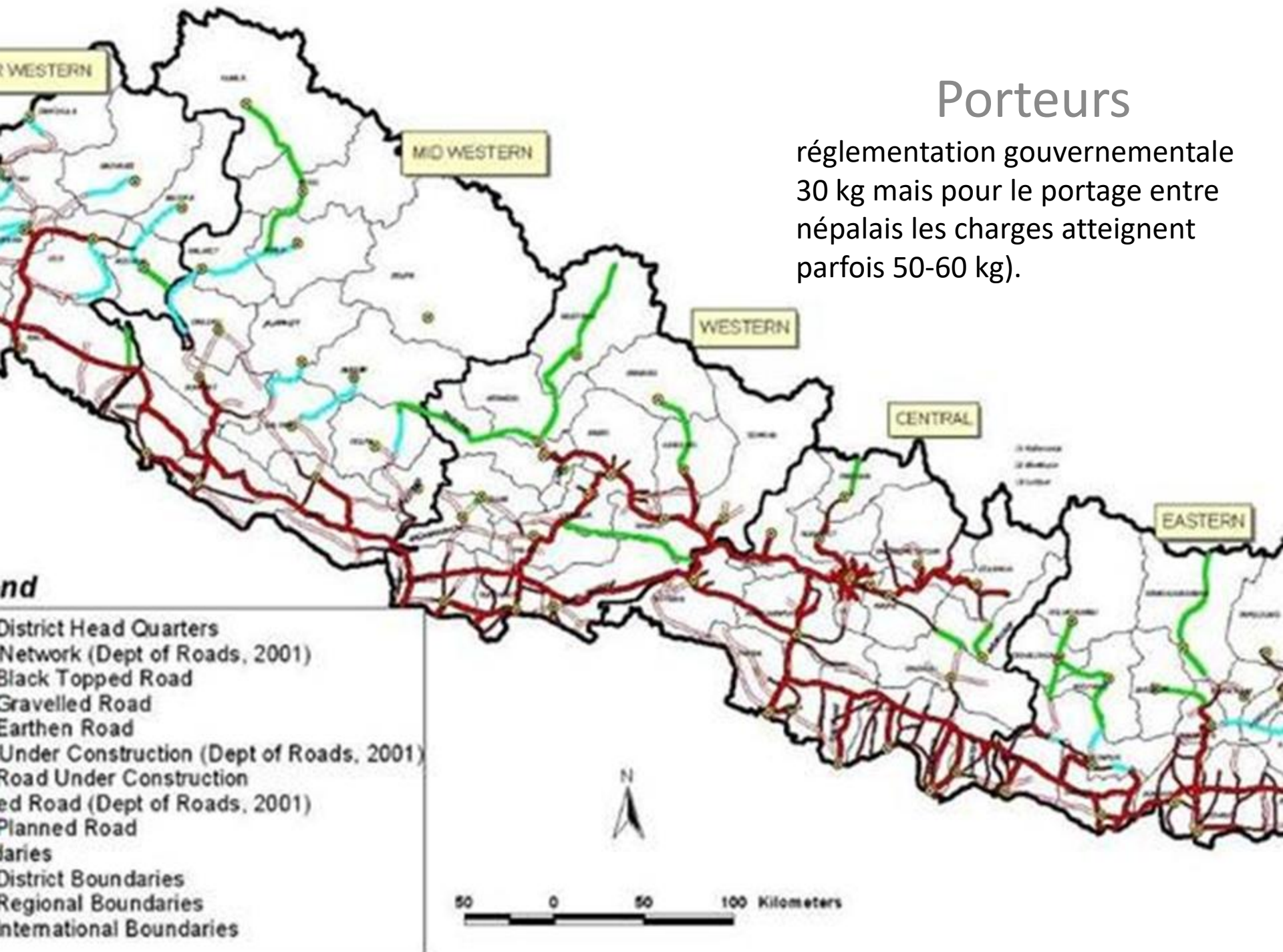
- Repas
 - Au Camp
 - Lodge / Chez l'habitant
 - Pique-nique le midi



➔ Service ***

Porteurs

réglementation gouvernementale
30 kg mais pour le portage entre
népalais les charges atteignent
parfois 50-60 kg).



Treks autres détails

Agence française (Paris/Paris) ou Guide népalais (Kat / Kat)

Programme n jours:

- Début et fin de séjour : 2 jours Kat
- Trek proprement dit et transport (route/vol) : $n-4$ jours

Période : **entre octobre et avril**, période sèche et ensoleillée en évitant les grands froids de décembre à février. Les mois de Juillet et d'Août sont possibles pour le Mustang ou le Haut-Dolpo qui ne sont pas touchés par la mousson.

Altitude

- >3500 m hypoxie
- Règles :
 - Montée progressive
 - 400 m plus haut chaque nuit
 - Hydratation
- Consultation médecine de montagne et tests hypoxie (Avicennes ...)
- Médicament : diamox



Exemples de prix

- Vols à partir de 600 euros
- Visa : 40 \$
- Hotel Kat : 20 à 40 euros (chambre double)
- Resto Kat : 5 à 10 euros
- Trek : environ 150 euros / jour (base 3 personnes)
- Permis entrée trek parc nationaux : 50\$ / jour



Tourisme à Katmandu

- Thamel
- Dubar Square, centre historique
- Pashupatinath lieu des crémations
- Stûpa de Bodnath, sanctuaire bouddhiste, lieu de pèlerinage,
- Bhaktapur, Patan, qui sont avec Kat les trois anciennes villes royales de la vallée



Et les photos du trek au Mustang

Par Jaya Lal Aidi

