

Agence Khumbu Shangrila
Trek et expéditions Nepal Tibet

www.shangrila-trek.com

KHUMBU



SHANGRI-LA
www.shangrila-trek.com



<https://www.shangrila-trek.com/naar-phu-tilicho-lac/>

Trekking Annapurna - Naar Phu Thorong Pass

nepal

Durée 20 jours
Trek en lodges et en partie sous tentes
Altitude max Kangla La à 5300 m
Niveau 4/5

Périodes

Avril-mai à septembre - décembre

Durée du séjour

20 jours depuis le jour de votre arrivée à Kathmandu jusqu'au jour de votre départ de Kathmandu.

Programme détaillé

Un grand merci à toute l'équipe « Pacalin-De Broucker » pour leurs notes très précises, relatives aux dénivelés et aux temps de marche, prises durant leur trek.

J1 à J3

Nous vous retrouvons à l'aéroport et vous conduisons à votre hôtel. Le lendemain, vous avez une journée pour préparer vos affaires et faire les derniers achats dans Kathmandu.

Ensuite nous rejoignons en bus Besi Sahar. (durée du trajet environ 6 heures)

J1	Arrivée à Kathmandu. Transfert hôtel	
J2	Une journée de libre à Kathmandu	
J3	Mini bus privé jusqu'à Bhulbule	6h

J4 à J6

Paysages verdoyants

J	Etapes	Durée	Alti nuitée	Déniv	Electricité	Téléphone	Lodges	Camping	Douche
4	Jagat	6h	1300	850	oui	oui	oui	oui	oui
5	Dharapanie	6h	1950	1050	oui	oui	oui	oui	oui
6	Koto	5h	2620	1000	oui	oui	oui	oui	oui

Au départ nous traversons les champs de rizières verts. La marche est paisible sur des sentiers bien tracés fréquentés par les porteurs Népalais qui transportent leur charge en direction de Manang.

Dès les montées à **Ngati, Jagat, Dharapanie et Koto** nous découvrons le Népal comme un pays de marcheurs malgré la route en construction les échanges se font à dos d'hommes.



Champs de rizières en étages.

J7 à J11

Naar Phu un autre temps

J	Etapas	Durée	Alti nuitée	Dénivelé	Electricité	Téléphone	Lodges	Camping	Douche
7	Méta	8h	3600	1350	non	oui	oui	oui	non
8	Kyang	5h	3850	600	non	non	non	oui	non
9	Phu -Kyang ou Chyako	7h	3850	1000	non	non	non	oui	non
10	Naar	7h	4250	1000	oui	oui	oui	oui	oui
11	Kangla La- Nawal	9h	3680	1200	oui	oui	oui	oui	oui
12	Manang	3h	3550		oui	oui	oui	oui	oui

De Koto on rejoint **Méta** par un chemin bien tracé dans les sous bois nous longeons la rivière qui descend des glaciers des sommets de 7000m. Ensuite se succèdent de petits plateaux entrecoupés de moraines.

Nous rejoignons le village de **Kyang** habité que l'hiver par les habitants de Phu qui descendent de leur village « englouti » par la neige. Il est construit contre la montagne avec les matériaux trouvés sur place. Nous voyons des vautours fauves qui logent dans la roche au dessus du village. Nuit sous tente.

Visite du splendide village de **Phu** complètement construit dans la montagne avec ses habitants dont le type Tibétain est très marqué, leur principale activité est l'agriculture. Cette région est ouverte aux touristes depuis 2002, elle reste intacte et riche en temples et monuments Bouddhistes. Nuit à Kyang sous tente ou à Chyako en lodge.



Village de Phu

Nous rejoignons ensuite le village de **Naar** situé dans une vallée voisine. Départ au lever du soleil avec une magnifique vue sur les sommets du Kang Guru qui culminent à plus de 7000m.

Traversée du col **Kangla La** à 5306m. Chemin en pente douce pour rejoindre le col. C'est donc une montée agréable, mais il faut se « forcer à marcher lentement » afin de bien s'acclimater à l'altitude. Arrivée au sommet du col nous avons une vue extraordinaire sur toute la chaîne des Annapurnas jusqu'au Tilicho. La descente sur Nawal est assez longue mais nous rentrons dans **Nawal** par un chemin de prières Bouddhistes avec de nombreux drapeaux à prières. Splendide.

Ensuite, nous rejoindrons **Manang** par un très large chemin presque à plat. C'est le confort pour se « refaire » - une santé

J12 à J15

Passage du Thorong Pass

J	Etapas	Durée	Alti nuitée	Deniv	Electricité	Téléphone	Lodges	Camping	Douche
13	Repos Manang	5h	3200		oui	oui	oui	oui	oui
14	Yak Kharka	4h	3800	600			oui	oui	
15	Throng Phedi	4H	4400	700	oui	oui	oui	oui	oui
16	Thorong Pass- Muktinath	10h	3800	600	oui	oui	oui	oui	oui

De Manang nous partons en direction du Thorong Pass à 5400m en 4 jours. Nous longeons durant toute la montée la chaîne des Annapurnas. Le tour des Annapurnas est l'un des treks les plus connus du Népal. La nuit à High camp est en général assez spartiate.

Le lendemain le départ au petit matin est l'occasion d'un joli lever de soleil sur toute la chaîne de montagne. Ensuite descente assez longue sur Muktinath.



J16 à J 19

DESCENTE sur Jomson

J	Etapes	Durée	Alti nuitée	Deniv	Electricité	Téléphone	Lodges	Camping	Douche
17	Jomson	6h	2700	descente	non	non	non	oui	non
18	Départ en avion pour Kathmandu								
19	1 jour libre à KTM								
20	Départ								

La descente sur Jomosson est encore une assez longue étape, mais une route est en construction sur la fin du trajet. Jomosson n'est pas une ville très jolie mais à 2 heures nous avons Marpha. Marpha c'est la « capitale » de la pomme. Tout le village a été restauré, c'est un village à visiter si vous avez le temps.

Retour en avion à Kathmandu.

Vue sur le Thorong Peak à 6100 m depuis le Thorong Pass



Niveau du trekking

Niveau 4 sur 5 - Trek en lodges (sauf à Kyang) avec des marches de 3 à 10 heures par jour et une altitude maximum de 5300 m au Thorong Pass. 1 nuit est à prévoir vers 4400 m à Thorong Pheidi.

Nous vous conseillons de prendre une paire de chaussure de montagne avec 1 paire de crampons alu légers. Vous n'aurez sûrement pas l'occasion de vous en servir mais en cas de mauvais temps ou de glace au passage du Kangla La ou Thorong Pass vous n'aurez pas à le regretter.

Niveau 1 : Aucune difficulté : exemple la visite de Kathmandu et de ses environs.

Niveau 2 : Treks en général en lodges avec des marches de l'ordre de 6 heures par jour au maximum. L'altitude maximum atteinte ne dépasse pas 4500-4700 m et pas de nuitée au dessus de 4000 m. Exemple : le Langtang.

Niveau 3 : Treks en lodges ou sous tentes avec des marches de 4 à 9 heures par jour et dont l'altitude peut dépasser 5000 m lors du passage d'un col. Une ou deux nuitées sont à prévoir au dessus de 4000 m. Exemple : tour du Manaslu.

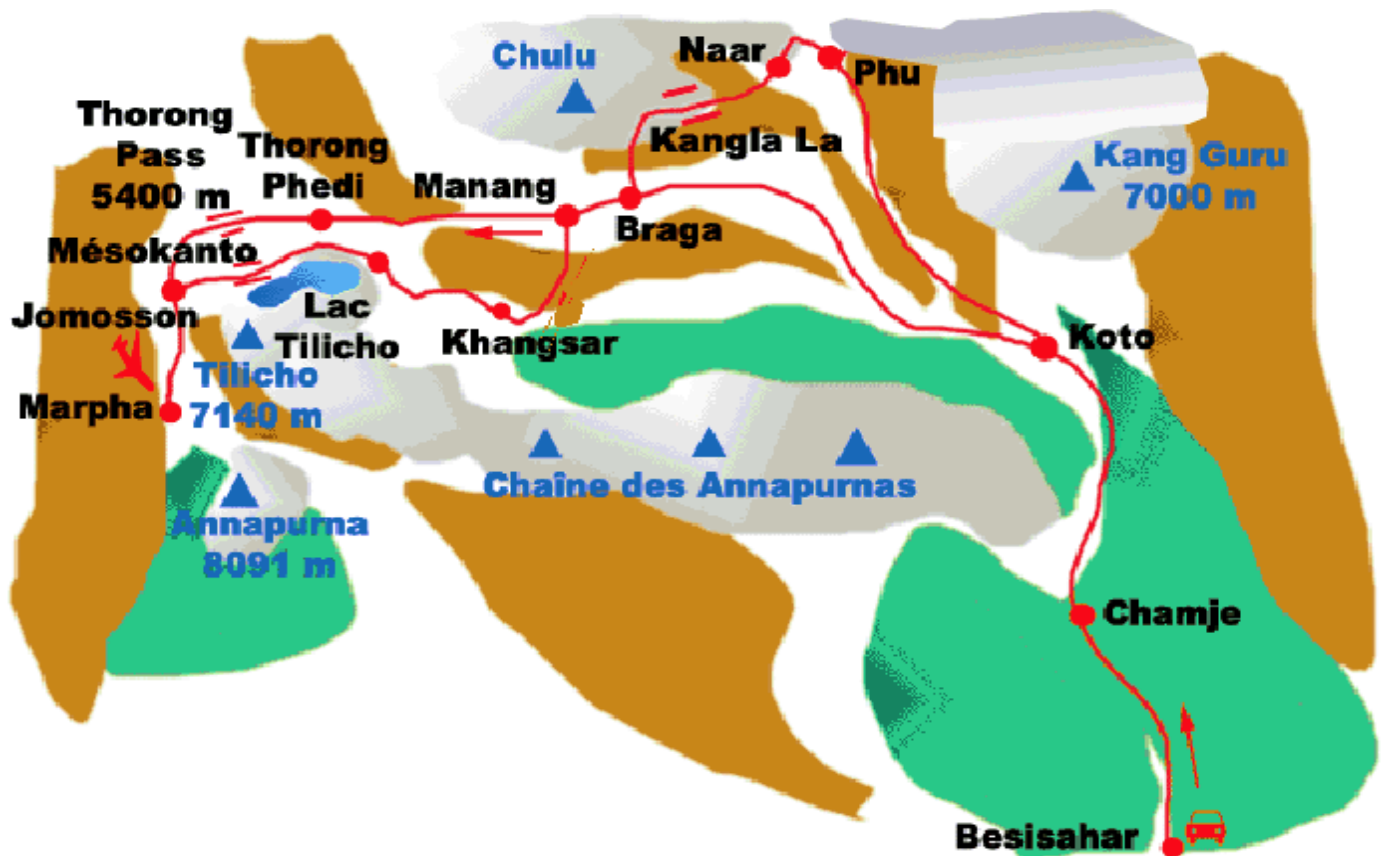
Niveau 4 : Treks sous tentes en tout ou partie avec des marches de 6 à 9 heures par jour. Treks en autonomie complète en tout ou partie avec des étapes de plusieurs jours en altitude (au dessus de 4500 m) avec des températures basses. Passages de cols ou marche sur des plateaux à plus de 5000 m durant plusieurs jours.

Trek 5 (hors catégorie) : Trek très exigeant de part son autonomie et sa durée. Etapes relativement longues près de 10 heures avec de nombreuses nuitées à plus de 4 000 m et le passage de cols à plus de 5 000 m. Trek nécessitant une bonne endurance et un goût à l'effort assez prononcé. Treks où les lodges sont inexistantes, nuitées sous tentes et repas se composent essentiellement du plat traditionnel, le dalbhat pris très souvent chez l'habitant.

Conditions très rustiques, il faut être prêt et disposé moralement à faire l'impasse sur le confort matériel et la diversité des repas. L'accueil, la gentillesse et la douceur des villageois et des nomades vous feront vite oublier ce côté rustique et vous serez vite au diapason avec eux. Les moments d'échanges et de partage restent des instants magiques.

Itinéraire

jours		altitude	deniv	deniv	durée	nuitées
		nuitée	+	-		
1	arrivée kathmandu					
2	une journée à kathmandu					
3	bhulbhule en bus privé	900			6h	lodge
4	jagat	1350	950	450	6h	lodge
5	darapanie	1900	980	420	6h	lodge
6	koto	2650	980	250	4h	lodge
7	Meta	3610	1550	550	7h	lodge
8	kyang	3850	680	400	5h	tentes
9	Phu retour Kynag				7h	tentes
10	naar	4100	1100	600	7h	lodge
11	Kangla La(5200m)-Nawal	3700	1250	1850	9h	lodge
12	Manang	3540 m			3h	lodge
13	Repos Manang	3500 m				lodge
14	Yak Kharka	3800			4h	lodge
15	Thorong Phedi	4400			4h	lodge
16	Thorong pass- Multinath	3800			10h	lodge
17	Jomson	2700			6h	lodge
18	avion pour kathmandu					
19	1 journée libre ktm					
20	départ					





Agence Khumbu Shangrila - www.shangrila-trek.com

Liste du matériel

Le poids de votre sac que vous confierez à votre porteur ne doit pas dépasser 12-13 kg.

1 sac couchage duvet chaud - température de confort -10° - température extrême - 20°	1
sac "à viande"	1
sac de voyage environ 70-100 litres ou sac marin pour les porteurs (c'est la sac que vous utiliserez pour mettre en soute vos bagages lors de votre voyage) + un petit sac à dos de 30 l -40l pour vous durant le trek	
chaussure trekking étanche et chaude - tige haute (*)	1 paire
chaussettes montagne	2 paires épaisses et une fine
pantalon léger et un pantalon typé montagne	2
sous vêtement thermique haut et bas (à même le corps 2 pour le haut et 2 pour le bas)	2 + 2
Une polaire et un gilet doudoune sans manche	1 +1
goretex ou vêtement pluie avec capuche + pantalon gore tex ou équivalent	1+1
casquette plus foulard et bonnet	1+1
lunettes 1 paire protection 4 et une de secours	1
frontale 1 à leds (autonomie et légèreté)	1
gants 1 paire windstopper	1
une paire de moufle ou gants chauds avec sous gant soie	1
basket 1 paire pour la partie sentier du trek et au camp ou au lodge	1
crocs 1 paire au camp	facultatif
bâtons télescopiques	facultatif
divers thermo-nécessaire toilette-barres énergétiques-couteau-pastilles purification eau	

pharmacie Vous devez posséder votre pharmacie perso à établir avec votre médecin : aspirine, bandages, Bétadine, antibiotique large spectre, anti-inflammatoire, etc.

[Imprimez une liste pour votre trousse à pharmacie que vous ferez compléter à votre médecin.](#)

(*) Pour les passages des cols Kangla La et Thorong Pass nous vous conseillons des chaussures de montagne ainsi qu'une paire de crampons alu légers en cas de glace.

Prestations

Comprises	Non comprises
4 nuits en hôtel à Kathmandu avec petits déjeuners	Repas de midi et du soir à Kathmandu
1 sirdar et son aide	Votre assurance personnelle, Secours rapatriement
L'équipe des porteurs	Douches chaudes dans les lodges (environ 2 Euros)
Equipement des porteurs,	Téléphone, boissons alcoolisées, eau chaude, eau minérale et soda
Les tentes North Face 2 personnes par tente	Taxes d'aéroport et visa
Toutes les nuitées en lodge	L'avion A/R Paris-Kathmandu
Le matériel de cuisine pour la partie sous tentes	Pourboires à l'équipe népalaise (facultatif)
Hôtel à Jomson	
Nourriture durant le trek (3 repas par jour)	
Taxes d'entrée dans le parc Annapurna	
Taxe spéciale vallée de Naar Phu	
Assurances pour l'équipe népalaise	
Départ en mini bus privé pour Besi	
Avion retour Jomson - Kathmandu	
Pot de fin de trek pris ensemble à KTM	
Transport hôtel-airport	

Infos pratiques

L' hébergement pendant votre trek

- **A Kathmandu** en hôtel en chambres de 2 personnes dans un hôtel de bon niveau. Nous vous hébergeons à Kathmandu dans Thamel.

Voici quelques hôtels où vous pouvez loger :

<http://www.ighouse.com/>
<http://www.nirvanagarden.com/new/>
<http://www.fujiguesthouse.com/>
<http://www.hotelmanaslu.com/>

Vous pouvez laisser des affaires à l'hôtel durant votre trek et vous les récupèrerez au retour du trek.

- **Durant le trek** : En lodge en chambres de 2 personnes, les lodges au Népal sont très confortables dans les régions du Khumbu, des Annapurnas et Langtang. Il est même parfois possible de prendre une douche chaude. Par contre, dans les autres régions les lodges sont plus rustiques ou inexistantes.

Sous la tente pour 2 personnes dans des tentes North Face en bon état de type 2/3 places équipées de matelas mousse. Nos tentes North Face ont été achetées en France, il s'agit donc de véritables tentes North Face et non de contrefaçon importée de chine.

Encadrement

L'encadrement est assuré par un l'équipe népalaise francophone ou anglophone de KHUMBU SHANGRI LA. L'équipe comprend un sirdar, son aide et les porteurs. Pour les treks sous tentes il y a en plus un cuisinier et son aide.

Transport des charges

Pour les trekkings et trekkings peaks

Comme affaires personnelles pour la journée prenez un vêtement chaud, un vêtement de pluie, une paire de gants, un bonnet, une gourde et matériel de photo. Vos bagages sont transportés par les porteurs ou à dos de yaks ou de mules selon les régions.

Vous retrouverez vos bagages le soir au campement ou au lodge.

Pour les expéditions

Durant l'approche jusqu'au CB vous ne porterez que vos affaires de la journée.

En altitude les sherpas portent une grande partie du matériel collectif.

Vous aurez à porter vos affaires personnelles et une partie (toute petite) du matériel collectif. Par exemple quelques bouteilles de gaz, un peu de nourriture collective, mais rien de bien lourd.

Ce portage n'est pas anodin, les sacs sont lourds surtout en altitude.

Entraînez-vous avant votre départ.

Taille des groupes

Pour les treks les groupes sont composés de 4 à 12 personnes.

C'est l'idéal pour permettre une bonne cohésion entre tous les participants et pour permettre une bonne ascension.

Pour les treks peaks les groupes sont composés de 4 à 8 personnes.

Nourriture

En trekking

En lodge vous aurez le choix entre de nombreux plats

Sous tente, la nourriture est majoritairement à base de produits locaux.

En expédition

Lors de l'approche jusqu'au CB et au CB la nourriture est majoritairement à base de produits locaux

Dans les camps d'altitude, la nourriture est adaptée aux efforts et variées (pâtes, riz, soupes, etc).

Dans les camps d'altitude vous aurez à préparer votre nourriture, faire fondre de la neige pour obtenir de l'eau.

Pourboire

Le pourboire n'est pas une obligation, il est laissé à votre appréciation.
Le pourboire fait partie de la culture du pays, il est très apprécié des porteurs et guides népalais.

D'une manière générale hors le "bonus summit" pour les expéditions il est habituel de laisser par trekkeur entre 5 et 10% du tarif de votre trek que vous répartirez entre les porteurs, cuisiniers et sherpas.

Par exemple pour un trek de 20 jours :

- Sirdar (votre guide) 80 à 120 Euros
- par Sherpa et Cook 70 à 90 Euros
- par aides de cuisine, porteurs, berger de yaks 35 à 60 Euros

Nous vous conseillons de remettre vous même en personne directement aux porteurs, cuisiniers et guide le pourboire, par exemple l'avant dernier jour de trek lors du repas du soir en prenant ensemble un "pot".

Les porteurs voire le cuisinier et son aide ne rentrent pas forcément avec vous sur Kathmandu.

En effet, ils rentrent avec le matériel en bus et vous peut être en avion. En outre, certain porteurs habitent la région et ne rentrent pas sur Kathmandu, tout cela pour dire qu'il est préférable de donner les pourboires lors du trek le dernier jour ou mieux la veille et non pas à Kathmandu.

Argent sur place

- Changer votre argent dans Thamel, les bureaux de change officiels sont nombreux, .
- L'Euro est accepté dans les bureaux de change et banques du Népal.
- Possibilité de retirer de l'argent avec la carte VISA ou Mastercard dans certaines banques de Katmandou et Pokhara. Une commission est directement perçue sur ce type de transaction.
- A Thamel vous trouverez quelques distributeurs automatiques pour effectuer des retraits.
- Enfin, à Kathmandu l'Euro est accepté dans tous les commerces, comptez environ 125 Roupies = 1 Euro.
- Durant le trek, prenez des petites coupures que vous aurez changées à Kathmandu (coupures de 100 et 500 Roupies maximum).
- Quand vous échangez vos devises, n'acceptez pas de billets déchirés ou troués.

Décalage horaire

3h45 en été et de 4h45 en hiver. Par exemple, à 12h en France, il est 15h45 au Népal en été, et 16h45 en hiver.

Photos vidéos

On trouve tout dans Thamel (le quartier de votre hôtel), cartes mémoires SD-SCHD, piles lithium, etc.

Electricité

La tension est de 230 Volts. Il y a régulièrement des coupures de courant, en général pas très longues (2h). Les hôtels sont équipés de groupes électrogènes pour palier les coupures du réseau électrique.

Vous trouverez à l'hôtel des adaptateurs pour prises.

Météo au Népal

Au printemps

dès mars jusqu'en mai bonnes conditions météo avec juste quelques nuages dans l'après midi. Température plus clémentes qu'en automne et rhododendrons en fleurs. Pour les treks d'altitude avec traversée des hauts cols préférez avril car début mars certains cols sont encore enneigés.

Pour les expéditions avril et mai sont des mois où il fait moins froid qu'en automne et qui se prêtent bien aux expés.

L'été

c'est la mousson donc beaucoup de pluies. Par contre, les régions du Dolpo, Haut Dolpo et un peu le Mustang sont partiellement à l'abri et protégées de la mousson par les chaînes des Annapurnas et surtout du Dhaulagiri. Donc c'est une bonne période pour ce rendre dans ces régions peu fréquentées et encore

moins l'été. Peu de touristes. Par contre, l'accès en avion peut être retardé ou reporté de quelques jours en fonction de la météo donc prévoir quelques journées en plus.

L'automne

de mi-septembre à mi-décembre c'est du beau temps surtout en novembre jusque début décembre de plus avec une belle luminosité pour les amateurs de photos mais il fait plus froid en altitude. C'est aussi la saison la plus fréquentée au Népal. Le jour la température évolue vers 10 à 15 voire 20 °C et la nuit pour des altitudes de 3500 à 5000 m entre -5 et -20°C.

Pour les expéditions sur les 8000 m septembre est un bon mois. Il ne fait pas encore trop froid et les grands vents d'altitude vers 8000 m n'arrivent que début octobre.

Pour les sommets de 6000 et 7000 m mi-septembre à fin novembre sont possibles.

L'hiver

de mi-décembre à fin février c'est du beau temps froid voire très froid en altitude. De plus la neige interdit le passage des hauts cols. Par contre c'est une belle période pour les treks de basse altitude. Peu de touristes.

Santé

Nous vous conseillons de passer une visite médicale avant votre départ afin de faire contrôler par un médecin vos capacités à effectuer un trek ou une expédition en haute altitude

Conseils pour l'altitude à partir de 3500m :

- marcher très lentement, il faut se « forcer » à marcher lentement, surtout ne pas vouloir suivre une autre personne. Lorsque vous avez trouvé un rythme qui vous convient : il faut encore ralentir un peu.

Au campement, ne pas faire de gestes brusques, ne pas faire d'efforts, tout doit être fait lentement.

Le soir avant de vous coucher, à partir d'une altitude de 3500m, vous pouvez prendre 250 à 500 mg d'aspirine.

La nuit, dormir en ayant le haut du corps légèrement surélevé. Ayez aussi un thermo à côté de vous pour boire durant la nuit.

La journée, beaucoup boire, ayez avec vous une gourde ou un thermo plein que les Sherpas vous rempliront le matin avant de partir.

Bien manger, en altitude il faut se forcer à manger.

Etre 2 par tentes, cela permet à son voisin de "donner l'alerte" en cas de MAM (Mal Aigu des Montagnes), le MAM se manifeste souvent la nuit.

Vous devez posséder votre propre trousse à pharmacie.

Vous pouvez imprimer une liste de médicaments pour les treks, les trekkings peaks et les expéditions (voir en bas de cette page).

Parlez-en à votre médecin traitant qui modifiera cette liste selon que vous partez pour un trekking ou une expédition.

Pensez aussi avant votre départ d'aller faire une petite visite chez votre dentiste.

Afin de limiter l'utilisation de bouteilles en plastique pensez à prendre des pastilles de purification de l'eau.

Caisson hyperbare

Nous sommes équipés de caissons hyperbares pour les expéditions.

Pour les treks vous pouvez en louer un chez le fabricant : [CERTEC](#)

Si tous nos caissons ne sont pas utilisés par les expéditions nous pouvons pour les treks et les treks peaks vous en louer un au coût de 350 Euros pour 1 mois (coût à partager par tous les membres du groupe).

Infos sur les tarifs

Nos prestations commencent dès votre arrivée à l'aéroport de Kathmandu où nous allons vous chercher et se terminent le jour de votre départ de Kathmandu à l'aéroport où nous vous accompagnons.

Nous consulter pour les tarifs. Ils sont dégressifs en fonction du nombre de participants.

Les prestations sont indiquées sur le site en bas de la page relative à votre trek.

En option pour les treks :

location téléphone satellite (350 Euros pour le groupe)

location caisson hyperbar si disponible (350 Euros pour le groupe)

Pour les treks peaks caisson et téléphone satellite sont inclus dans les prestations.

Petits trucs utiles

La nuit

- Avoir une gourde métallique permet de la remplir d'eau chaude le soir avant d'aller se coucher et de la mettre au fond du duvet comme bouillote pour avoir chaud au petits petons.

La nuit sous tente

- La nuit pour uriner sans sortir de la tente prendre une bouteille avec un large goulot que vous trouverez facilement à Kathmandu.

En expé

- prendre un sac plastique type sac poubelle de 30 litres pour mettre de la neige qui servira à faire de l'eau sans avoir à sortir de la tente.

Sur les sentiers

- Sur les sentiers de treks toujours se garer côté paroi lorsque l'on croise des caravanes de yaks, chevaux ou mules. Pour les Yaks le chemin qu'ils suivent est à eux, c'est aux autres de se pousser.

Caméra - photos

- Mettre les batteries de camera au chaud sur soi
- A l'aéroport : les cartes mémoires sont insensibles aux rayons X. Ne les garder pas sur vous lors du passage à un portique car elles peuvent être effacées par le champ magnétique.

Au camp ou au lodge

- Avoir une paire de sandales Crocs ou équivalent pas lourd et très confort au camp ou au lodge après une bonne journée de trek ou au CB en expé.
- Les garder dans le sac à dos permet de passer les rivières facilement.

- Avoir des sous gants en soie très utiles en altitude pour prendre des photos lorsqu'il fait froid et que l'on a posé les gants.

Moufles de secours

- En trek peak et en expé le jour de l'ascension ou en expé lors des montées dans les camps d'altitude toujours avoir une paire de gants ou moufles de secours sur soi à mettre sous la polaire afin de l'avoir bien au chaud.

Aux camps d'altitude

- Dans les camps d'altitude en expé mettre les bouteilles de gaz au fond du sac de couchage pour les garder au chaud.

Au chaud

- Chauffettes utiles lors du jour de l'ascension pour un trek peak et bien sûr en expé. Mais attention il arrive que le système de déclenchement de chaleur ne se déclenche pas et dans ce cas c'est l'effet inverse qui se produit. Le pied est comprimé et le sang circule moins bien donc risque de gelures. Donc si vous ne ressentez pas la chaleur il est préférable de retirer la chaufferette de la chaussure.
- Vivres de courses au chaud sur soi le jour du sommet (trop dures avec le froid). Vous pourrez en acheter à Kathmandu.
- Utilisez un "sac à viande" à l'intérieur du sac de couchage permet de ne pas salir le duvet mais surtout augmente la température de confort de quelques degrés.

Dépannage

- Avoir un rouleau de scotch d'électricien - sert à tout.

Se laver

- Lorsqu'il n'y a pas d'autres solutions pour la toilette prendre des lingettes pour bébé cela peut dépanner. Vous pourrez les acheter à Kathmandu

Rangement dans votre gros sac

- Dans votre gros sac (celui que vous confiez aux porteurs) vous pouvez agencer vos affaires en les mettant dans des pochettes de rangement à fermeture. Par exemple, une pour ce qui concerne le haut du corps, dans une autre le bas du corps, dans une 3ème les gants, bonnets etc. Cela est très pratique pour trouver rapidement ce que l'on cherche.

Dépannage

- Avoir quelques pinces à linge et de la ficelle - toujours utile pour faire sécher les vêtements.

Retard avion sur lignes intérieures du Népal

- Si le retour de votre trip sur Kathmandu se fait en avion sur les lignes intérieures du Népal, alors pour votre vol international de retour dans votre pays si vous le pouvez choisissez un départ en toute fin d'après-midi ou mieux en début de soirée. Cela permet en cas de retard ou report du vol intérieur d'avoir la dernière journée au Népal en secours.



KHUMBU SHANGRI-LA NEPAL TREK & EXPD. P. LTD.

Akhanda Marg4, Sokedhara Kathmandu, Nepal

fixe 1 43 78 0066 mobile 98 41 20 15 78

Contacts (téléphone) en France

Pasang Dawa Tsering Sherpa

06 83 22 20 64

Jacques

06 89 11 69 16

Contacts (téléphone) au Népal

Ang Tsering Sherpa

98 41 20 15 78

Indicatif du Népal 00 977

Toute l'équipe de Khumbu Shangri-La vous souhaite un excellent trek ou expédition.